دماغك تحت تأثير الإباحية

أضرار المرئيات الجنسية
على الإنترنت في ضوء علم الإدمان الحديث



غاري ويلسون

ترجمة وتقديم النسخة العربية: مي بدر

ترجم بتصرف عن كتاب

Your Brain on Porn

Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction

Gary Wilson

Translation and foreword by May Bader

دماغك تحت تأثير الإباحيّة

أضرار المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت في ضوء علم الإدمان الحديث

غاري ويلسون
ترجمة وتقديم النّسخة العربيّة: مي بدر

ترجم بتصرّف عن كتاب

Your Brain on Porn

Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction

Gary Wilson

كومون ويلث للطّباعة والنّشر

المملكة المتّحدة (٢٠١٤)

commonwealth-publishing.com

تحذير هامّ

المعلومات التي يتضمّنها هذا الكتاب هدفها تعليميّ بحت، ولا يقصد منها بشكل مباشر أو غير مباشر أن تكون بديلا عن الاستشارة الطّبّيّة. احرص دوما على استشارة طبيبك الخاص أو أيّ ممارس معتمد للخدمات الطّبّيّة قبل أن تبدأ برنامجا علاجيّا جديدا، أو توقف برنامج العلاج الذي وصفه لك الطّبيب سابقا، واستفسر من طبيبك عن أيّ أعراض صحّيّة تقلقك، فالمعلومات التي يتضمّنها هذا الكتاب لا يقصد منها أن تستعمل لأهداف التّشخيص الطّبّيّ أو العلاج.

فهرس المحتويات

مقدمة النّسخة العربيّة

مقدّمة

الفصل الأول الواقع الذي نُعاينُه

الفصل الثّاني شهوات تعيث فسادا

الفصل الثّالث استعادة السّيطرة

الفصل الرّابع خواطر ختاميّة

هل لديك اهتمام بالبحث العلمي؟

مفردات مختارة ونظيرها باللّغة الإنجليزية

مقدمة النّسخة العربيّة

مي بدر

عالم الرّجولة في أزمة حقيقيّة، تشير الإحصائيّات العالميّة إلى أنّ الذّكور اليوم يزحفون خلف الإناث في الإنجازات الدّراسيّة والمهنيّة، في كلّ الأعمار، وفي كافة المستويات التّعليميّة من الدّراسة الابتدائيّة وحتّى مستوى الدّراسة الجامعيّة، وفي كلّ أنحاء العالم.

دقّ الباحث في علم النّفس الدّكتور "فيليب زيمباردو" ناقوس الخطر في محاضرته الشّهيرة "زوال الرّجال" التي ألقاها في "مؤتمر تيد" (TED Talks) عام ٢٠١١م حين تحدّث عن عمق الأزمة التي تواجه الفتية والشّبّان اليوم، فالذّكور -كما أوضح زيمباردو- أكثر عرضة للفشل في الدّراسة أو التّخلّي عن طلب العلم في سنّ مبكّر، ونسبة الشّبّان الذين ينجحون في إتمام الدّراسة والحصول على درجة الشّهادة الجامعيّة أقلّ من نظيراتهم من الفتيات، وقد أفادت دراسة طويلة الأمد أجريت بين عاميّ ١٩٩٧-٢٠١٢م أنّ ٢٥٪ من الرجال في سنّ ٢٧ عاما قد حصلوا على الشّهادة الجامعية، مقابل ٣٣٪ من النّساء في نفس السّنّ، وفي أستراليا وكندا ٦٠٪ من خرّيجي الجامعات هم من النّساء.

ويعاني الشّبّان عند محاولة إيجاد وظيفة ثابتة أو تحديد مسار حياتهم المهنيّة، هذا عدا عن أنّ الكثيرين منهم يفشلون -أو يجدون صعوبة جمّة- في إقامة علاقة عاطفيّة ناجحة وتكوين أسرة، بل يركنون إلى العزوبيّة حتّى سنّ متأخّرة. أجري استفتاء على الإنترنت عام ٢٠١١م وشارك فيه عشرون ألف شخص ٧٦٪ منهم من الرّجال، وأكثر من نصف المشاركين كانوا ما بين ١٨-٣٤ عاما، أظهرت نتائج الاستفتاء أنّ العديد من الشّبّان ليس لديهم أيّ اهتمام بإقامة علاقة عاطفيّة طويلة الأمد، وليس لديهم رغبة بالسّعي للزّواج، أو الإنجاب، أو أن يصبحوا أرباب أسر، أو حتّى مجرّد الاستقلال في حياتهم.

الإناث يتفوّقن على الذّكور أكاديميّا ومهنيا لأوّل مرّة في التّاريخ، والمشكلة الأساسيّة أنّ الذّكور اليوم يفتقرون إلى الحافز والدّافع الذّاتيّ للحاق بالرّكب.

عزى زيمباردو هذه الظّاهرة إلى إدمان الصّبية والفتية على الإثارة النّاجمة من الألعاب الإلكترونيّة ومشاهدة الأفلام الإباحيّة على الإنترنت، لماذا يخرج ويكافح لينجح ويثبت ذاته إذا كان بإمكانه أن يفتح الفتوح ويحقّق الإنجازات من بين جدران

حجرته!

بالإضافة إلى ظاهرة الضّعف المهني والأكاديميّ، فإنّ ظاهرة أخرى فاجأت الأوساط الطّبّيّة والعلميّة في السّنوات الأخيرة وأخذتهم على حين غرّه، إنّها ظاهرة تفشّي العجز الجنسيّ بين الشّبّان اليافعين تحت سن الأربعين. وتواترت التّقارير في الأوساط الطّبيّة، سواء من باحثين أو أطبّاء ممارسين أو اختصاصيّين عن زيادة كبيرة -وغير مبرّرة- في أمراض العجز الجنسيّ بشتّى أنواعها في فئة الشّباب واليافعين، وبدرجة لم تعهدها الأوساط الطّبّيّة من قبل، بل وفاقت في بعض الدّراسات نسبتها في الفئات العمريّة الأكبر سنّا، ففي عام ٢٠١١م كانت نسبة العجز الجنسيّ لدى الرّجال الأوروبيّين في سن ١٨-٤٠ عاما تتراوح بين ١٤-٢٨٪، ووجدت دراسة سويديّة شملت شبّانا في سنّ ١٨-٢٤ عاما أن نسبة العجز الجنسيّ تصل إلى ٣٠٪، وفي دراسة أخرى أجريت في كندا عام ٢٠١٤م صرّح ٥٣،٥٪ من المراهقين الذّكور في سنّ ١٦-٢١ عاما بأنّهم يعانون من أعراض توحي بوجود مشكلات جنسيّة.

وفي مسح شامل للأبحاث والتّقارير المتعلّقة بهذا الموضوع من مصادر متعدّدة في الطّبّ السّريري، وعلم الإدمان، وعلم النّفس، وعلم الاجتماع، استنتج فريق البحث -في التّقرير الذي نشر عام ٢٠١٦م- أنّ العوامل التّقليديّة التي تفسّر مشكلات العجز الجنسيّ لدى الرّجال -مثل تقدّم السّن، وأمراض القلب والسّكري وتصلّب الشّرايين، والسّمنة، والتّدخين، وزيادة نسبة الدّهون في الدّم- لم تعط تفسيرا مقبولا للارتفاع الحادّ في عدد حالات أمراض العجز الجنسيّ لدى الشّبّان اليافعين، وبالتّالي فلا بدّ أنّ هناك مسبّبات أخرى. وقد أجمع الباحثون على أنّ الانتشار الكبير لظاهرة مشاهدة الأفلام الإباحيّة على الإنترنت بين أفراد هذه الفئة العمريّة قد يكون المسبّب الفعليّ لمشكلات الأداء الجنسيّ، وخاصّة في وجود تقارير تؤكّد تحسّن الأداء بعد التّوقّف عن مشاهدتها.

هذا على صعيد الأبحاث الأكاديميّة، ولكن على صعيد الممارسة العمليّة فإنّ الأكثريّة العظمى من الأطبّاء لا يربطون بين مشاهدة الأفلام الإباحيّة ومشكلات الأداء الجنسيّ لدى الرّجال. وقد عبّر عن هذه المعضلة الدّكتور طارق باشا، أخصّائي المسالك البوليّة والتّناسليّة في معهد ميتشيغان لأمراض المسالك البوليّة والتّناسليّة، وعن الحيرة التي انتابته عند معالجته لأمراض العجز الجنسيّ النّاتجة عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة، يقول:

"لم يدر بخلدي أنّ يوما ما سيأتي إلى عيادتي العديد من المرضى في ريعان الشّباب، وتحت سنّ

الأربعين، يشتكون من العجز الجنسيّ بأشكال مختلفة. كطبيب متخصّص في معالجة أمراض المسالك البوليّة والتّناسليّة، وأمارس الطّبّ في الولايات المتّحدة، فأنا معتاد على معالجة أمراض العجز الجنسيّ وضعف الانتصاب لدى الرّجال الأكبر سنّا. عادة ما يكون هذا النّوع من العجز الجنسيّ مصاحبٌ لأمراض عضويّة مثل ارتفاع ضغط الدّم، وأمراض القلب والشّرايين، وأمراض الجهاز العصبيّ، أو أيّ مرض آخر له أسباب خارجيّة. إلا أنّي اليوم أعالج عددا كبيرا من الرّجال تحت سنّ الأربعين يعانون من أمراض العجز الجنسيّ في غياب أيّ مرض عضويّ آخر، وقد صدمني هذا الأمر لأنّي أفترض أنّ نسبة العجز الجنسيّ لدى هذه الفئة العمريّة لا تتعدّى ٢٪ بحسب دراسة شاملة في هذا المجال أجريت عام ٢٠٠٢م.

الأعراض السّريريّة للعجز الجنسيّ متعدّدة بشكل كبير، بعض الرّجال يشتكون من عدم قدرتهم على الانتصاب أثناء الجماع، ولكنّهم قادرون على ذلك أثناء مشاهدة الأفلام الإباحيّة، والبعض لا يتمكن من الوصول إلى الذّروة أثناء الجماع، ولكنّهم قادرون على ذلك عن طريق ممارسة العادة السّرّيّة، وبعضهم يشتكي من تدنّي حادّ في الرّغبة الجنسيّة. وكضرب من الخيال، يجهش بعض الرّجال بالبكاء وهم يتساءلون عن حقيقة ميولهم الجنسيّة، وذلك لأنّ العديد من مرضاي تطوّرت لديهم أذواق وميول جنسيّة مختلفة تماما عمّا عرفوه طوال حياتهم. وفي حين يشتكي البعض من تأخّر شديد في القذف، يعاني آخرون من القذف السّريع جدّا، والمحظوظون منهم الذين يتمكّنون من تحقيق الانتصاب بدرجة كافية تمكّنهم من ممارسة العلاقة الزّوجيّة يقولون أنّ العضو الذّكري يبدو وكأنه مخدّر، وينعدم فيه الإحساس لدرجة أنّهم لا يشعرون بلذّة الجماع إطلاقا. إضافة إلى ذلك يقول العديد منهم صراحة أنّهم لا يشعرون بميل عاطفيّ أو أيّ متعة في علاقتهم بزوجاتهم، وليس هذا فحسب، بل إنّهم لا يتمكنّون من إتمام الجماع إلا إذا صاحبه مشاهدة لمقاطع من أفلام إباحيّة، أو تخيّل للممارسات التي شاهدوها في تلك الأفلام، والمحزن أنّ عددا منهم -وهم قلّة- فكّر مليّا بالانتحار.

الشّابّ اليافع الذي يتمتّع بكامل الصّحّة والعافية يُتوَقّع منه أن يكون قادرا على الزّواج، وممارسة الجنس بشكل طبيعيّ، وإنشاء أسرة، وعندما تخيب هذه التّوقّعات ينجم عنها مشكلات صحّيّة ونفسيّة في غاية الخطورة.

لقد حيّرتني هذه الحالات التي كانت تمرّ عليّ في العيادة، وذلك لأنّي لم أر مثلها في سنوات التّدريب الجامعيّ في كليّة الطّبّ، ولا حتّى في سنوات التّدريب كطبيب مقيم، ولذلك فقد انطلقت في مهمّة جادّة لإلقاء الضّوء على هذه الظّاهرة المحيّرة، وقد تفاجأت حين وجدت أبحاثا ممتازة حول هذا الموضوع، والذي أقرّ بكل خجل أنّي لم أكن أعرف عنه شيئا.

في البداية فعلت ما يفعله معظم النّاس حين يودّون معرفة شيء أشكل عليهم: استشرت الدّكتور "جوجل" (Google®). معظم المواقع التي ظهرت في نتائج البحث الأوّليّ ذكرت أسبابا نفسيّة للعجز الجنسيّ مثل الحصر النّفسيّ أو الاكتئاب، شككت بهذه المبرّرات لأنّ الحصر النّفسيّ والاكتئاب موجودان منذ زمن بعيد، ولا يمكن لأيّ منهما أن يفسّر تفشّي الظّاهرة التي نراها اليوم في هذه الفئة

العمريّة الصّغيرة. ويبقى السّؤال الجوهريّ: ما سبب زيادة حالات العجز الجنسيّ لدى رجال أصحّاء وفي ريعان الشّباب؟

تعمّقت في البحث حتى وجدت موقع "دماغك تحت تأثير الإباحيّة"، وقد ذهلت عندما عرفت أنّ هناك ارتباطا تلازميّا بين مشاهدة الأفلام الإباحيّة والإصابة بالعجز الجنسيّ، في البداية شككت في صحّة هذه المعلومات، فالإباحيّة الجنسيّة كانت موجودة على مر العصور، ولكن بعد قراءة عدد من الأبحاث التي نشرت على الموقع بدأت أرى العلاقة بين مشاهدة الأفلام الإباحيّة والإصابة بالعجز الجنسيّ بوضوح أكبر. النّقطة الفاصلة -على ما يبدو- كانت عام ٢٠٠٦م عندما ظهرت مواقع "التّيوب" الإباحيّة، والتي مكّنت الرّجال في كلّ انحاء المعمورة التي تصلها خدمات الإنترنت من مشاهدة الأفلام الإباحيّة دون قيد أو شرط، ودون حدّ، وبتجديد سريع سرعة البرق، وبسرّيّة تامّة.

شعرت بالخجل الشّديد، لأنّنا أحيانا نوصي مرضانا بأن يشاهدوا الأفلام الإباحيّة حتّى "تساعدهم" على التّخلّص من أعراض العجز الجنسيّ. نحن الأطبّاء المختصّون في معالجة أمراض المسالك البوليّة والتّناسليّة، والمتوقّع منّا أن نكون خبراء في حلّ مشكلات العجز الجنسيّ لدى الرّجال، ولكنّنا مغيّبون تماما، ولا نكاد نعرف شيئا عن هذا الخطر الكامن الذي يهدّد الصّحّة العامّة."

الإباحيّة الجنسيّة!

مشاهدة الأفلام الإباحيّة على الإنترنت تسبّب أمراض العجز الجنسيّ للرّجال؟ وهي سبب من أسباب الضّعف المهني والأكاديمي للذّكور؟ لقد شاع ارتياد المواقع الإباحيّة على الإنترنت بشكل كبير في السّنوات الأخيرة، إنّها مشكلة عصريّة بكلّ ما في الكلمة من معنى، ورغم أنّ المرئيّات الإباحيّة موجودة منذ غابر الأزمنة إلّا أنّها اليوم -في وجود الإنترنت السّريعة- تختلف كمّا ونوعا عن كل ما عرفته الإنسانية عبر العصور، وهذا -كما يرى الباحثون- هو السّبب في أنّ تأثيرها أيضا مختلف عمّا كان معهودا في السّابق. ولكن الموادّ الإباحيّة متوفّرة ومتاحة للجميع، فلماذا يعاني الرّجال من ويلاتها بشكل ظاهر أكثر من النّساء؟

من المؤكّد أنّ بعض النّساء يشاهدن الأفلام الإباحيّة، ولكن بنسبة أقلّ بكثير من الرّجال. أجرى الباحثان "أوجي أوجاس" و"ساي جادام" عام ٢٠١١م دراسة تحليليّة لأربعمائة مليون عمليّة بحث على الإنترنت، فوجدا أنّ خمسة وخمسين مليون منها (١٣٪)كانت بحثا عن موادّ إباحيّة، ووجد الباحثان أنّ الرّجال يبحثون عن الصّور والأفلام الجنسيّة أكثر من النّساء بمعدّل ٦ إلى ١. وفي حين تقدّر بعض المواقع الإباحيّة أنّ ٧٥٪ من مرتاديها هم من الرّجال، إلا أنّه عندما يتطلّب الأمر دفع مقابل مادّيّ فإنّ ٩٨٪ من بطاقات الائتمان التي تستعمل للدّفع على تلك المواقع يملكها رجال، مقابل ٢٪ فقط مملوكة

لنساء. عندما يتعلّق الأمر بمشاهدة الأفلام الإباحيّة على الإنترنت فإنّها مشكلة ذكوريّة بالدّرجة الأولى.

وماذا عن الأطفال؟

نشرت الأكاديميّة الأمريكيّة لطبّ الأطفال عام ٢٠١٣م تقريرا ذكرت فيه أنّ الأطفال الآن يقضون أمام الشّاشات ما بين تصفّح وسائل التّقنيات الحديثة، والتّلفاز، والهاتف الذّكيّ، وقتا أطول ممّا يقضون على مقاعد الدّراسة، ويأتي ذلك في المرتبة الثّانية بعد عدد ساعات النّوم. ورغم أنّ الأكاديميّة توصي بأن لا يتجاوز الزّمن الذي يقضيه الطّفل أمام الشّاشة ساعة إلى ساعتين يوميّا، إلا أنّ بعض الأطفال يقضون أضعاف هذه المدّة، فالطّفل في سنّ ٨-١٠ سنوات يقضي بالمعدّل حوالي ٨ ساعات في اليوم أمام الشّاشات، والمراهقون يقضون وقتا أطول قد يتجاوز ١١ ساعة في اليوم.

كما أورد التّقرير أنّ ٧٥٪ من اليافعين في سن ١٢-١٧ عاما يملكون هاتفا خلويّا، وأنّ أكثر من نصفهم يرسلون بالمعدّل خمسين رسالة نصّيّة يوميّا، وأنّ ثلث هؤلاء يستخدمون الهاتف للدّخول على الإنترنت، ورغم ذلك فقد أقرّ ثلثي الأطفال بأنّ والديهم لا يضعون لهم أيّ قوانين أو قيود تحكم استخدام التّقنيّات المتوفرة لهم.

فهل تستغرب -والحالة هذه- إذا عرفت أنّ متوسّط عمر الطّفل عند مشاهدته الأفلام الإباحيّة لأوّل مرّة هو ١١ عاما فقط؟ ومع التّقدّم في السّنّ ووصوله مرحلة البلوغ، يصبح ارتياد المواقع الإباحيّة نشاطا يوميّا في حياة الشّابّ المراهق. إنّ ارتياد المواقع الإباحيّة على الإنترنت ظاهرة لا يكاد يسلم منها أحد، والمؤسف أنّ أعدادا متزايدة من الأطفال يقعون ضحيّة لإغرائها. وحتّى تقدّر حجم المشكلة، فاعلم أنّ الباحث الأكاديميّ في جامعة مونتريال الدّكتور "سيمون لاجونيس" حاول في عام ٢٠١٠م إجراء دراسة لمعرفة الفرق في سلوك مرتادي المواقع الإباحيّة من الشّباب مقارنة بغيرهم، وبعد أشهر من البحث لم يتمكن من إيجاد شابّ واحد في سنّ الدّراسة الجامعيّة لا يشاهد الأفلام الإباحيّة، وألغيت الدّراسة!

ولكن ما هو ضرر ارتياد المواقع الإباحيّة على الإنترنت؟ وكيف تؤثّر سلبا على مشاهديها وتؤدّي إلى هذه النّتائج الكارثيّة؟

الإباحيّة الجنسيّة على الإنترنت لها جاذبيّة كبيرة بسبب ستة عوامل اجتمعت لها وميّزتها عن غيرها: الخفاء والسّرّيّة، رخص الثّمن، الجرأة في المادّة المعروضة، تقبّل المجتمع لها، قابليّة الإدمان على مشاهدتها، وكونها مثيرة ومهيّجة للشّهوة. بمعنى آخر، بإمكان إيّ شخص أن يشاهد الأفلام الإباحيّة على الإنترنت في خلوة بيته ودون أن يراه أحد، لم تعد هناك حاجة إلى

الذّهاب إلى دور العرض أو إلى المكتبات ومحالّ بيع الكتب من أجل الحصول على المرئيّات الجنسيّة، فهي متوفّرة مجّانا، وبكثرة، وسهلة المنال.

الإباحيّة الجنسيّة على الإنترنت توفّر متعة بلا ثمن، وتمكّن الشّخص من تجنّب التّعامل المباشر مع النّساء، أو تحمّل تكاليف الزّواج ورعاية الأسرة، وفي الحالات التي يفتقر فيها الشّخص إلى الإمكانيّة الماديّة للزّواج فقد يجد الشّابّ أنّ مشاهدة الأفلام الإباحيّة هي البديل المناسب إلى حين ميسرة. ولكنّ الجرأة والإثارة الزّائدة عن الحدّ التي تميّز الموادّ الإباحيّة المعروضة على الإنترنت تجعل أنشطة الحياة الأخرى تبدو باهتة ومملّة بالمقارنة، وبالتّالي يقبل الشّخص على مشاهدة الأفلام الإباحيّة بشكل متزايد، ويهمل أنشطة الحياة اليوميّة، بما في ذلك الدّراسة الأكاديميّة. وشركات صناعة الإباحيّة الجنسيّة تعي ذلك جيّدا، بل وتسعى إلى إغراقنا بالمنتجات المجّانيّة إلى أن نصل إلى مرحلة الإدمان، ولا نتمكّن من التّوقّف عن مشاهدتها، تماما كما يقدّم تجّار المخدّرات بضاعتهم مجّانا لزبائنهم حتى يدمنوا، وبعدها يضمنون استمرار المبيعات، وزيادتها. واليوم، فإنّ أكثر ضحايا هذه الصّناعة القذرة هم أبناؤنا، وفلذات أكبادنا الذين لم يتجاوزوا بعد سنّ الطّفولة.

وهكذا، فإنّ مشاهدة الأفلام الإباحيّة على الإنترنت تقلّل حماس الشّاب للدّراسة الأكاديميّة، وتضعف لديه الحافز للجدّ والنّجاح، وتفقده الرّغبة في الزّواج الشّرعيّ وتأسيس أسرة، وقد تقوده إلى الإدمان على مشاهدة الأفلام الإباحيّة بحيث أنّه لو حاول أن يتوقّف عن مشاهدتها فلن يتمكّن من ذلك، حتّى مع وجود الأضرار الجسميّة والنّفسيّة والاجتماعيّة، بل وتفاقمها.

كما أنّ قضاء السّاعات الطّويلة أمام الشّاشة -في عزلة- يحرم الطّفل ومن ثمّ الشّابّ من فرص كثيرة لاكتساب الخبرات الاجتماعيّة، وتنمية قدراته ومهاراته وهواياته، أو حتّى مجرّد اكتشاف ميوله واهتماماته في هذه المجالات. ورغم ذلك تظلّ التّوقّعات بأن على الرّجل أن يتحمّل مسؤوليّاته تجاه مجتمعه ووطنه، وهنا تكمن المعضلة، فحين يجدّ الجدّ ويحاول الشّابّ أن يصبح عضوا فاعلا في المجتمع يتعثّر ويفشل. والطّامّة الكبرى أن الإباحيّة الجنسيّة اليوم شاعت إلى درجة أنّها لم تعد تُرى على أنّها ذنب عظيم، أو مشكلة كبرى، كيف يتسنّى لنا أن نعالج مشكلة مستعصية كهذه إذا لم نكن نعتبرها مشكلة بالأساس!

دماغك تحت تأثير الإباحيّة

هذا الكتاب الذي بين يديك هو ترجمة لكتاب ألّفه أستاذ جامعيّ متقاعد هو الدّكتور غاري ويلسون، عمل د. ويلسون في منصب أستاذ مساعد في جامعة ولاية جنوب أوريغون في الولايات المتّحدة الأمريكيّة، وهو مختصّ في علم الأعصاب. ورغم أنّ موضوع الإباحيّة الجنسيّة يعد من أكثر المواضيع التي طرحت ونوقشت في مؤلّفات لا تعدّ ولا تحصى، إلا أنّ هذا الكتاب يناقش القضيّة من منطلق علميّ وعصريّ يتناسب مع حجم المشكلة وأبعادها المعاصرة في ضوء التّطوّرات التّقنيّة التي غزت بيئتنا ومجتمعاتنا. "دماغك تحت تأثير الإباحيّة" يناقش كيف تؤثّر مشاهدة الأفلام الإباحيّة على الإنترنت على أهمّ عضو جنسيّ في جسم الإنسان، دماغه!

نعم، الدّماغ هو العضو المسؤول عن الإثارة الجنسيّة، وفيه مراكز التّحكّم التي توجّه وتقود الوظائف الجنسيّة لدى الرّجال والنّساء على حدّ سواء، والدّماغ هو العضو الأكثر تأثّرا بالإثارة المفرطة التي تسبّبها مشاهدة المرئيّات الجنسيّة المتوفّرة على الإنترنت، وهنا يكمن الخطر على مشاهدي الأفلام الإباحيّة، وخاصّة الأطفال الذين لم يصلوا بعد إلى مرحلة البلوغ والنّضج البدنيّ والنّفسيّ ليدركوا ما هو الجنس.

يقدّم الدّكتور غاري ويلسون نظريّته المبنيّة على مبادئ علم الأعصاب وعلم الإدمان الحديث، ليفسّر لنا ما الذي يحدث في دماغ الشّخص الذي يشاهد المرئيّات الجنسيّة، وما هي نتائج الارتياد المتكرّر للمواقع الإباحيّة على الإنترنت، وكيف يستجيب دماغه للإثارة المفرطة التي تعرض على الشّاشة، وكيف يؤثّر الاستمرار في هذا السّلوك على أدائه الجنسيّ فيما بعد.

الطّرح النّظريّ للمبادئ العلميّة والأبحاث الأكاديميّة تدعمه تجربة ميدانيّة كبرى يعرضها الكاتب في فصول هذا الكتاب، وهي تجربة إنسانيّة واقعيّة، عاشها أصحابها ووثّقوها على الإنترنت، والمشاركون في هذه التّجربة هم أناس عاديّون من خلفيّات بيئيّة وثقافيّة ودينيّة متنوّعة، يجمعهم شيءٌ واحد فقط: جميعهم من مرتادي المواقع الإباحيّة الذين عاينوا بأنفسهم الآثار المدمّرة والويلات التي جلبتها الإباحيّة الجنسيّة على حياتهم، ومن ثمّ اتّخذوا القرار الحاسم بالإقلاع عن هذا السّلوك المشين.

في هذه التّجربة الفريدة التي لم يسبق لها مثيل يعرض هؤلاء الأشخاص كيف أثّر ارتياد المواقع الإباحيّة على حياتهم، وكيف استفادوا من تركها والإقلاع عنها، هذه هي تجربة "الرّيبوت" أو "إعادة التّشغيل". ولن أشرح لك في هذه المقدّمة تفاصيل هذه التّجربة، فما عليك إلا أن تقرأ فصول هذا الكتاب لكي تدرك أنّ الإباحيّة الجنسيّة هي شرٌّ كبير، وأنّ الخير كلّ

الخير في الإقلاع عنها.

والمدهش في هذه التّجربة أنّ الحافز الذي حمل هؤلاء الرّجال على خوض تجربة "الرّيبوت" لم يكن حافزا دينيّا أو أخلاقيّا أو اجتماعيّا -رغم أهميّتها بالطّبع-، ولكن الحافز الأساسيّ كان الحفاظ على الصّحّة البدنيّة والنّفسيّة.

الرّسالة الهامّة التي أودّ أن أوصلها إلى قارئ هذا الكتاب تتلخّص فيما يلي:

أوّلا: مشاهدة الأفلام الإباحيّة على الإنترنت يشكّل خطرا على الصّحّة العامّة، وتأثيرها السّلبيّ على الدّماغ أثبتته الأدلة العلميّة والأبحاث الأكاديميّة، كما أثبتته التّجربة الإنسانيّة الواقعيّة. ومن أخطارها الموثّقة: تأخّر الطّالب في تحصيله العلميّ، أمراض الضّعف الجنسيّ بمختلف أنواعها، تدهور العلاقات الزّوجيّة، والتّعرض لخطر الإدمان.

ثانيا: الإقلاع عن ارتياد المواقع الإباحيّة يمكنه أن يوقف هذه الأخطار الجسيمة، بل ويمكن أن يساعد على التّخلص من التّأثيرات الضّارّة إن وجدت، وبالتّالي فمهما تكن طبيعة المرحلة التي وصل إليها الشّخص في عادة استهلاك الموادّ الإباحيّة، سواء أكان يشاهدها من حين لآخر، أو أنّها أصبحت نشاطا يوميّا روتينيّا، أو أنّه وصل إلى مرحلة الإدمان، فإنّ الإقلاع عنها كفيل بإصلاح حاله. ومهما كانت سنّه، سواء أكان طفلا مراهقا، أو شابّا في مقتبل العمر، أو حتّى في سنّ أكبر، فإنّه بالتّأكيد سوف يلاحظ تحسّنا واضحا في جميع مناحي حياته بعد الإقلاع. لا نقول أبدا أنّ رحلة الإقلاع عن ارتياد المواقع الإباحيّة ستكون سهلة، ولكنّها بالتّأكيد الخيار الأفضل على المدى البعيد.

من يمكن أن يستفيد من قراءة هذا الكتاب؟

رغم المادّة العلميّة الغنيّة التي يعرضها "دماغك تحت تأثير الإباحيّة" إلا أنّه موجّه بالدّرجة الأولى للإنسان العاديّ، حتّى ولو لم يكن لديه خلفيّة علميّة، فالكتاب كتب بلغة ميسّرة وسلسة، وقد روعي عند ترجمته الفروق بين اللّغة الأصليّة واللّغة العربيّة. فإذا كنت مبتلى بارتياد المواقع الإباحيّة على الإنترنت، فقد تجد في هذا الكتاب ما يقنعك بضرورة الإقلاع عنها، وما يعينك على ذلك لو أردت.

إلا أنّ هذا الكتاب ليس موجّها للأشخاص الذين يشاهدون الأفلام الإباحيّة فقط، ولكنه ذو فائدة جمّة للآباء والمربّين الحريصين على توجيه النّشء وتربيته، وللأزواج الذين استثمروا أيام عمرهم وعواطفهم في علاقة زوجيّة، ويحرصون على ألا

يخسروا السّعادة والاستقرار العائليّ بسبب الإباحيّة الجنسيّة، ولكلّ مهتمّ بالصّحّة العامّة، وسلامة الأسرة، وحماية الطّفولة.

قد تبدو ظاهرة ارتياد المواقع الإباحيّة على الإنترنت على أنّها مشكلة فردية لمن ابتلي بها، إلا أنّ لها تداعيات خطيرة على الأسرة والمجتمع والصّحّة العامّة، وشيوع هذه الظّاهرة إلى الدّرجة التي نراها اليوم تجعل خطرها الكامن أمر لا يمكن تجاهله بأيّ حال.

لماذا نهتمّ بطرح ومناقشة موضوع الإباحيّة الجنسيّة على الإنترنت؟

الإنترنت هي تقنيّة العصر، وهي وجدت وستبقى، بل إنّ اعتمادنا عليها يزداد يوما بعد يوم سواء أردنا أم لم نرد. والإنترنت تقنيّة عابرة للقارّات، لا تعرف حدودا، ولا توقفها الحواجز الثّقافيّة، ولا العرقيّة، ولا الدّينيّة. صار العالم العربيّ منفتحا على الثّقافات الغربيّة والشّرقيّة، ولم يعد بالإمكان السّيطرة على الغزو الثقافيّ والحضاريّ، أو منع تأثيره، أو حجبه من الوصول إلى عيون وعقول وأفئدة أبنائنا، فيغزوها ويحتلّها، ويستبدل بها علومنا وثقافتنا وحضارتنا الأصيلة.

والإباحيّة الجنسيّة المتوفّرة على الإنترنت هي صناعة غربيّة بالدّرجة الأولى، ولكنّ ذلك لم يمنعها من الوصول إلى بلادنا العربيّة. وهي صناعة تتناقض وتتعارض مع قيمنا وعاداتنا وتقاليدنا الشّرقيّة المحافظة، ومع ثقافة مجتمعاتنا المتديّنة بطبيعتها، ومع ذلك صار استهلاك الموادّ الإباحيّة في منطقة الشّرق الأوسط من أعلى معدّلات الاستهلاك في العالم. فنحن لسنا في مأمن ممّا يصدّره لنا العالم من ويلات، وإذا لم نع هذه الحقيقة نكون كالنّعامة التي تدفن رأسها في الرّمال.

وفي عصر الإنترنت، تسبّبت التقنيّات الحديثة في إحداث فجوة في العلم والثّقافة بين جيل الآباء وجيل الأبناء، وهذه الفجوة -مع الأسف- التّفوّق فيها لصالح الأبناء، إنّ المثل القائل "أكبر منك بيوم أعلم منك بسنة" لا يصحّ عندما نتحدّث عن تقنية الإنترنت، فجيل أبنائنا اليوم هو جيل الإنترنت، أمّا نحن -معشر الآباء والمربّين- فدخيلون على هذه التّقنية وقليلو العلم بالمقارنة، ولذلك إذا خيّل إليك أنّك تعرف كلّ ما يفعله أبناؤك عند استخدام الإنترنت فعليك أن تعيد النّظر، فالحقيقة قد تكون أبعد ما يكون عن ذلك.

في عام ١٩٩٨م أجرى طبيب الأطفال "توماس يونغ" والخبير في علم النّفس "ريك زيمرمان" دراسة لمعرفة مدى علم الآباء بسلوك أبنائهم المراهقين، وخاصّة فيما يخص السّلوكيّات الخطرة على الصّحّة مثل التّدخين، وشرب الخمر، وممارسة الجنس.

نشر الباحثان النّتائج الصّادمة للدّراسة تحت عنوان "مغيّبون"، وقد استنتج الباحثان أنّ الآباء ليس لديهم أدنى فكرة عن سلوك أبنائهم. فعندما سئل الآباء إذا كان ولدهم أو ابنتهم يدخّن سجائر التّبغ، أجاب ١٢٪ منهم بالإيجاب، بينما أقرّ ٤٣٪ من الأبناء أنّهم يدخّنون فعلا. وعند سؤالهم عن تعاطي الحشيش فإنّ ٣٪ فقط من الآباء اعتقدوا أنّ ولدهم أو ابنتهم يتعاطى الحشيش، بينما اعترف ٤٣٪ من الأبناء أنّهم يتعاطونها. وعن شرب الخمر كان تقدير الآباء لا يتعدّى ٥٪ بينما أقرّ ٤٩٪ من الأبناء أنّهم يشربون الخمر، وأخيرا عند سؤالهم إذا كان لولدهم أو ابنتهم نشاط جنسيّ فإنّ ٢٪ فقط من الآباء قالوا أنّ ولدهم المراهق أو ابنتهم يمارس الجنس فعلا، في حين أقرّ بذلك ٥٢٪ من الأبناء. كانت هذه الدّراسة قبل شيوع الإنترنت، وقبل مواقع التّواصل الاجتماعيّ، وقبل الحاسوب اللّوحيّ والهاتف الذّكيّ، ما هو بظنّك مدى علم الآباء بسلوك أبنائهم اليوم مع كلّ هذه التّغيّرات التي غزت بيئتنا الثقافيّة وصارت جزءا لا يتجزّأ من نسيج حياتنا اليوميّة؟!

وعندما نتحدّث عن الإباحيّة الجنسيّة، فقد اختلفت الموادّ المعروضة على الإنترنت اليوم كمّا ونوعا عما كان معروفا قبل أقلّ من عقدين من الزّمان، وكثير من المواضيع والأفكار والممارسات التي تحويها الأفلام الإباحيّة اليوم كانت في ذلك الوقت محرّمات لا يجرؤ المرء على ذكرها، هذا عدا عن الجرأة، والانحراف، والعنف اللّفظيّ والجسديّ الذي تعجّ به المشاهد الإباحيّة. وفي دراسة تحليليّة لمحتوى عدد من الأفلام الإباحيّة المعروضة على الإنترنت وُجد أنّ ما يقارب ٩٠٪ من هذه الأفلام تحوي عنفا بدنيّا، أو لفظيّا، أو كليهما، وأنّ العنف موجّه ضدّ النّساء بالدّرجة الأولى. فإذا كنت شخصا جادّا وعفيفا، ولا تشاهد الأفلام الإباحيّة على الإنترنت، فأنت على الأغلب لا تعرف ماذا نعني عندما نتحدّث عن الإباحيّة الجنسيّة اليوم، وإذا كنت أبا أو أمّا أو مربّيا أو معلّما فلا بدّ لك من تخطّي هذه الفجوة في العلم والمعرفة إذا أردت أن تكون فعّالا في توجيه وتعليم وتربية أبناء هذا الجيل.

تعليم الثّقافة الجنسيّة أمر هام وحيويّ لكلّ الأجيال، وبالذات للنّاشئين، ولكنّ تعليم الثّقافة الجنسيّة في العالم العربيّ لا ينال الاهتمام الكافي. فهو غائب تماما عن المناهج التّعليميّة في المدارس، ويتحرّج أغلب الآباء من الحديث مع أبنائهم في موضوع الجنس، بل ويخجلون من التّطرّق له بأيّ حال، وقد يفتقرون إلى القدرة على التّعبير عن هذه المواضيع بسبب نقص الخبرة فيما ينبغي أن يقال، أو بتأثير ثقافة المجتمع التي تعتبر هذه الأحاديث عيبا وقلة في الأدب. وهكذا ينشأ الأبناء دون توجيه أو علم بأمور الجنس، ويصبح الأقران هم المعلّمون، فيصيرون كالأعمى يرشد الأعمى، وعندما يقودهم الفضول وحبّ الاستكشاف إلى

مشاهدة الأفلام الإباحيّة على الإنترنت تصبح هي المعلّم الأكبر.

ذكرت أنّ ظاهرة ارتياد المواقع الإباحيّة هي قضيّة ذكوريّة بالدّرجة الأولى، يقول طبيب الأطفال "ليونارد ساكس" في كتابه "الجنس له أهميّة، ما ينبغي على الآباء والمربّين أن يعلموا عن الفروقات بين الجنسين" أنّ الفرق بين الذّكر والأنثى ليس مقتصرا على الأعضاء الظّاهرة فقط، ولكنّه أعمق من ذلك بكثير، ويؤثّر على الوظائف الحيويّة والفسيولوجيّة ووظائف الدّماغ، والسّلوك الجنسيّ هو أحد النّواحي التي يتجلّى فيها هذا الفرق بشكل واضح.

فالجنس بالنّسبة للإناث هو وسيلة إلى هدف آخر، قد يكون الأمومة أو الإشباع العاطفيّ أو غيرها، أمّا بالنّسبة للذّكور فإنّ الجنس هو هدف قائم بحدّ ذاته. هذا عدا عن إنّ الجنس لدى الذّكور مرتبط بإفراز هرمون الذّكورة "التّستوستيرون"، وهذا الهرمون مرتبط أيضا بالعنف والخشونة التي تميّز الرّجال، وقد دلّت أبحاث عديدة درست ظاهرة العنف الجسديّ والاغتصاب أنّ أفكار العنف الجنسيّ والاغتصاب تراود الكثيرين من الرّجال الطّبيعيّين الذين لا يظهر عليهم ميل للعنف، وليس لهم أسبقيّات بسلوكيات كهذه، بل ويقرّ بعض الرّجال أن لا مانع لديه من اغتصاب امرأة إذا تيقّن أنّه لن يُعاقَب على فعلته!

ولذلك فإنّ هدفا أساسيّا من أهداف تربية الذّكور هو أن نعلّمهم الرّفق بالنّساء والحرص عليهن، وأن نعلّمهم الاستقامة في سلوكهم الجنسيّ، وأن ننقل نظرتهم للعلاقة الجنسيّة من النّاحية الجسديّة إلى النّواحي الإنسانيّة والعاطفيّة، وإلى المودّة والسّكن التي تميّز العلاقة الزّوجيّة السّويّة.

وماذا تعلّمهم الأفلام الإباحيّة؟ إنّها تقلّص الإنسان إلى مجرّد أجساد وأعضاء غالبا ما تكون محسّنة جراحيّا، أو مبالغ في تصويرها وإخراجها، ومجرّدة من الرّوح والإنسانيّة، ومن كلّ معاني الحبّ والاحترام. فالأفلام الإباحيّة ليس فيها أيّة عاطفة، ولا تظهر النّساء على أنّهنّ آدميّات ولهنّ مشاعر وأهداف ومواهب، بل تعامل النّساء كمتاع، وكجسد خاو وجد فقط ليتمتّع به الرّجال.

فهل نحبّ أن ننقل هذه الممارسات إلى بيوتنا؟ هل نحبّ أن ينشأ أبناؤنا وقد تشبّعوا بهذه الأفكار أو ألفوا هذه الممارسات؟ كآباء ومربّين علينا أن نتحمّل المسئوليّة الملقاة على عاتقنا وأن نعلّم أولادنا ونحميهم من أخطار الإباحيّة الجنسيّة. الفضول وحبّ الاستكشاف سمة من سمات الطّفولة، وأطفالنا في آخر المطاف سوف يتعلّمون: إن لم نعلّمهم ما يصلح لهم،

سوف يعلّمهم صنّاع الإباحيّة الجنسيّة ما يشاؤون.

كيف يعالج الكتاب ظاهرة الإباحيّة الجنسيّة؟

عندما نحاول أن نفهم ونعالج السّلوكيات الإنسانيّة فمن الضّروريّ أن ننظر بعين فاحصة إلى ثلاثة أنواع من العوامل المؤثّرة التي تشكّل السّلوك الإنسانيّ وتحكم اختياراته:

أ- العوامل الفرديّة، وصفات الشّخص، وميّزاته، وخصائصه الموروثة.
ب- العوامل البيئيّة، والظروف المحيطة، والجوّ العائليّ، وما يتوفّر فيها من موادّ وإمكانات وأنشطة.
ج- النّظام العامّ، وهذا يشمل النّظام السّياسيّ، والاجتماعيّ، وما يترتّب عليها من تشريعات وقوانين.

كلّ هذه العوامل بلا شكّ مترابطة، وتتأثر وتؤثّر على بعضها البعض، إلا أن "دماغك تحت تأثير الإباحيّة" معنيّ بالدّرجة الأولى بالعوامل البيئيّة التي تشكّلت بسبب وجود تقنيّة الإنترنت. فالكتاب لا يهدف -ولا يتسع فيه المجال- لمناقشة النّظام العامّ في كلّ الدّول التي تصلها خدمات الإنترنت، وهي بالطّبع كلّ دول العالم. ورغم أنّ الكاتب تطرّق بشكل مقتضب إلى بعض العوامل الفرديّة التي عانى منها بعض الأشخاص الذين خاضوا تجربة "الرّيبوت"، كأن يعاني الشّخص من أمراض نفسيّة أو موروثة، إلا أنّه لم يأت على مناقشة هذه العوامل بأيّ شكل تفصيليّ، بل أشار إلى ضرورة إجراء أبحاث أكثر تخصّصا في دراسة هذه العوامل من أجل فهم أعمق لتأثير الإباحيّة الجنسيّة على مستهلكيها.

الإنترنت كتقنيّة غزت جميع مناحي الحياة هي عامل بيئيّ له أثر واضح على سلوك الأفراد، وقد أثّرت الإنترنت على الكثير من أنشطة الحياة اليوميّة، بما في ذلك السّلوك الجنسيّ. ولدونة الدّماغ تجعله يتأثر ويتغيّر بتغيّر السّلوك، فالرّوابط العصبيّة في الدّماغ تقوى وتضعف استجابة لتكرار سلوك بعينه. ولأنّ تقنيّة الإنترنت تؤثّر في اختيار الفرد القيام بسلوكيات معيّنة، يمكنها أن تسهم في تغيير الدّماغ وإعادة تشكيل الرّوابط العصبيّة فيه.

ولذلك فإنّ فهم آليّة استجابة الدّماغ للشّهوات، وكيف يستقبل الدّماغ المحفّزات الجنسيّة التي يراها على الإنترنت، وكيف يستجيب لها، يصبح أمرا في غاية الأهميّة إذا أردنا أن نفهم تأثير مشاهدة الأفلام الإباحيّة وأضرارها على الصّحّة، وكيف أنّها يمكن أن تسبّب الإدمان. وهي الآليّة ذاتها التي تساعد على التّعافي من آثار وأضرار استهلاك الموادّ الإباحيّة، وذلك بأن

نختار ممارسة السّلوك الصّحيّ ونحرص على تكراره، ومع الممارسة والتّكرار يعيد دماغنا اللّدن تشكيل نفسه وتقوية الرّوابط التي تعزّز السّلوك القويم.

علم الأعصاب الحديث ولدونة الدّماغ هو علم له أهمّية قصوى، لأنّه يدلّنا كيف تؤثر فينا العوامل البيئيّة، والبيئة وما فيها هي من صنع الإنسان واختياره في أغلب الأحيان، ولذلك فهو يعطينا مفتاحا لفهم تفاعل دماغنا مع المؤثّرات من حولنا، ووسيلة للتّحكّم بحيث نسعى لخلق بيئة ذات تأثير إيجابيّ على سلوكنا واختياراتنا.

ماذا يقدّم "دماغك تحت تأثير الإباحيّة" للقارئ؟

إنّ قراءة هذا الكتاب سوف تعطي القارئ القاعدة العلميّة التي تساعده على فهم التّغيّرات التي تحصل في دماغ مرتادي المواقع الإباحيّة، وانعكاسها على صحّتهم الجسديّة والنّفسيّة، سواء لدى مشاهدة الأفلام الإباحيّة أو عند الإقلاع عنها. وهذا الفهم ضروريّ لأنّه يساعد الشّخص على التّعامل مع الأعراض التي قد يتعرّض لها بسبب عادة ارتياد المواقع الإباحيّة على الإنترنت، وإذا عزم على الإقلاع عنها فإنّه سيكون على علم بمواطن الضّعف والمزالق التي قد تسبب تعثره وانتكاسه، وكيف يحذر منها. كما إنّ قراءة تصريحات الرّوّاد الذين بدأوا بخوض تجربة "الرّيبوت" قد يفيد الكثيرين ممّن ابتلوا بشرور الإباحيّة الجنسيّة، ويعطيهم حافزا ليستمرّوا رغم صعوبة رحلة الإقلاع.

وقد تتساءل مستنكرا: أين دور الدّين؟ وأين الموعظة الحسنة؟! فالموعظة الدّينيّة لها دور كبير في تقويم السّلوك، وخاصّة في مجتمعات متديّنة ومحافظة بالفطرة مثل المجتمعات العربيّة.

ولا أنكر أنّ الموعظة الدّينيّة البليغة، والتّذكير بالثّواب والعقاب، والجنّة والنّار، ورضى الرّحمن، وفضل الذّكر، والتّرغيب والتّرهيب، وغيرها من الرّقائق لها أبلغ الأثر في شدّ العزيمة، والثّبات على الطّريق المستقيم. ورغم أنّ "دماغك تحت تأثير الإباحيّة" اتّخذ منحى علميّا في طرح الموضوع، ولم يأخذ منحى دينيّا، إلا أنّ المنهاج الشّامل الذي يعرضه الكتاب لا يعارض الدّين بأيّ حال، بل إنّ رسالته الأساسيّة تنسجم تماما مع دعوة الدّين إلى العفاف وعدم اتّباع الشّهوات، حتّى أنّ الكاتب يحثّ القارئ -وكلّ راغب في الإقلاع عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة- أن يبحث، ويفكّر، ويطوّر فلسفته في الحياة، ويطبّقها.

وسيجد صاحب الدّين في تعاليم دينه ما يعينه على اتّباع التّوصيات التي وردت في الكتاب، وما يساعده على الثّبات

والتّوبة. فحين يقول أحدهم: "وجدت في جلسات التّأمّل الصّامتة راحة وعونا"، فقل: "أجد في صلاتي، وخشوعي، وأذكاري راحة وعونا". وعندما يحثّك على اتّخاذ شريك في المساءلة ليدعم بعضكم بعضا، فتذكّر مقولة الفاروق عمر بن الخطّاب رضي الله عنه: "ما أعطي العبد بعد الإسلام نعمة خيرا من أخ صالح"، ووصيّة لقمان الحكيم لابنه: "يا بنيّ ليكن أول شيء تكسبه بعد الإيمان بالله أخا صادقا، فإنّما مثله كمثل شجرة إن جلست في ظلها أظلتك، وإن أخذت منها أطعمتك، وإن لم تنفعك لم تضرك". وعندما يقول أحدهم وجدت أن الابتسام في وجوه النّاس ساعدني في التّخلّص من القلق الاجتماعيّ، فقل سبحان الذي جعل الابتسامة عبادة نؤجر عليها. وكيف تستغرب أنّ بعضهم يوصي بالاغتسال بالماء البارد كوسيلة للتّخفيف من حدّة الرّغبة الملحّة، وأنت تعرف أنّ الله تعالى شفى نبيّه داود من أسقامه بقوله في سورة ص "هذا مغتسل بارد وشراب (٤٢)". وحين يحثّك أحدهم على التّطوّع كوسيلة إلى إشغال وقتك والابتعاد عن الخلوة مع الحاسوب، فاختر العمل الطّوعي في خدمة دينك، فامسح دمعة يتيم، أو فرّج همّ مكروب، أو ساعد في خدمة مسجد.

ولكنّ "دماغك تحت تأثير الإباحيّة" يقدّم لقارئه أكثر من ذلك بكثير، ذلك أنّ المرء إذا نوى وعزم على الإقلاع عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة، فإنّ فهم المبادئ العلميّة التي يعرضها الكتاب يعتبر عاملا في غاية الأهميّة لضمان نجاح المرء في تحقيق هدفه، فالموعظة في شأن كهذا لا تغني عن العلم، بل إنّ أثر الوعظ على العالم أبلغ منه على الجاهل.

لنقل أنّ فتى يافعا بدأ بمشاهدة الأفلام الإباحيّة في سنّ المراهقة، واستمرّ في مشاهدتها لسنوات لم تجد خلالها الموعظة الدّينيّة طريقا إلى قلبه وعقله. ثمّ جاءته ساعة تفكّر وهداية، فأدرك خطأه، وتاب، وأناب، وعزم على ترك الإباحيّة الجنسيّة إلى غير رجعة. وهذا هو هدفنا، أليس كذلك؟ ولكنّه وصل الآن إلى مرحلة "الإدمان"، ورغم رغبته الصّادقة في التّوبة فقد لا يتمكّن من ذلك دون مساعدة جادّة وهادفة، وتفهّم عميق لأبعاد مشكلته، ودعمه بتوفير بيئة آمنة له لكيّ يتجاوز محنته، فرحلة العلاج من الإدمان شاقّة، وطريق التّوبة وعر ومليء بالتّحدّيات.

وهذا شابّ نوى التّوبة، وامتنع عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة، ولكنّه عانى من حالة "الموت السّريريّ"، فانتابه الهلع والخوف والذّعر، وخشي فقدان رجولته وفحولته إلى غير رجعة، فعاد مهرولا يتصفّح المواقع الإباحيّة من جديد.

وهذا شابّ أعلن التّوبة النّصوح، وأقسم ألا يشاهد الأفلام الإباحيّة أبدا طوال حياته، ولكنّه ما لبث أن شعر بتوتّر، وأرق، وآلام لا تهدأ، وفقد القدرة على التّركيز، ولم يخفّف هذه المعاناة إلا مشاهدة فيلم أو مقطع إباحيّ، فصارت الأفلام الإباحيّة

بالنّسبة له العلاج والحلّ، ولم تعد هي المشكلة! هذه هي "أعراض الانسحاب" التي لا بدّ من الحذر منها.

وشابّ آخر كلّما عزم على التّوبة والإقلاع عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة يجد أنّ استجابته الجنسيّة قد وصلت إلى درجة من "التّكيّف الجنسيّ" بحيث أنّها باتت مرتبطة بالحاسوب، والشّاشة، ومشاهدة الأفلام الإباحيّة ارتباطا وثيقا، إلى درجة أنّه لا يجد المتعة الجنسيّة في طريق غيره، ولا حتّى في الزّواج الشّرعيّ، فاقتنع بأن لا غنى له عن مشاهدة الأفلام الإباحية، وعزف عن الزّواج.

وهذا شابّ حديث عهد بعرس، عزم على التّخلّي عن كلّ أشكال الإباحيّة الجنسيّة رعاية لمشاعر زوجته، وهي بدورها بذلت كلّ جهدها كيّ تتجمّل، وتتعطّر، وتوفّر له كلّ احتياجاته، وتغنيه عن المواقع الإباحيّة وشرورها، لتجد في النّهاية أنّه يرجع إلى الحاسوب وإلى مشاهدة الأفلام الإباحيّة بلهفة غير مبرّرة، فيئست وطلبت الطّلاق. هذا مستقبل أسرة صار في مهبّ الرّيح بسبب "التّأثير المطارد".

هذه هي بعض التّحدّيات التي تواجه الشّباب اليوم بسبب المواقع الإباحيّة المنتشرة على الإنترنت، ولا سبيل إلى التّعامل معها إلا إذا فهمنا الخلفيّة العلميّة لوظائف الدّماغ وعلم الإدمان. فإذا أردت أن تعرف كيف يحصل "الإدمان" على الإباحيّة الجنسيّة، أو أن تفهم ما هي حالة "الموت السّريريّ"، وما هي "أعراض الانسحاب"، وما هو "التّكيّف الجنسيّ" أو " التّأثير المطارد" فاقرأ فصول هذا الكتاب.

"دماغك تحت تأثير الإباحيّة" هو المفتاح الذي سوف يساعد في التّخلّص من هذا الخطر المحدق الذي يهدّد الصّحة والسّلامة العامّة، والكثيرون منّا لا يدركون بُعده أو مدى ضرره، بما في ذلك بعض المختصّين في المجالات الطّبّيّة، بإمكانك أن تحدث التّغيير فقط عندما تتسلّح بالعلم النّافع والمعرفة الصّحيحة، فكما قال أمير الشّعراء أحمد شوقي:

العلم يرفع بيتا لا عماد له   والجهل يهدم بيت العزّ والشّرف

أسأل الله أن يساعدنا في التّخلّص من هذا الدّاء فإنّ مستقبل أبنائنا مرهون بقدرتنا على تحقيق هذا الهدف، أتحدّى كلّ رجل عاقل واع ومسؤول أن يأخذ موقفا صارما وحازما من الإباحيّة الجنسيّة، وأن يظهر نبله وحسن معدنه فيتركها ويقلع عنها في الحال. لنترك الخيال الزّائف المصطنع الذي لا يمكن أن نحصل عليه أبدا، ونسعى إلى بناء العلاقات الإنسانيّة الحميمة التي تغمرها العاطفة والسّعادة، فالسّعي وراء الخيال الزّائف مثل السّعي خلف السّراب، يشقينا ويظهر أقبح ما فينا، لا شكّ أنّها قد تكون

رحلة مؤلمة، ولكنّ ثمرتها تستحقّ التّضحية، كن سفيرا لهذا الهدف، وانشر هذا التّحدّي، أعط نسخة من هذا الكتاب لشخص تحبّه، فقد تكون سببا في إنقاذ حياته.

وَاللَّهُ يُرِيدُ أَن يَتُوبَ عَلَيْكُمْ وَيُرِيدُ الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الشَّهَوَاتِ أَن تَمِيلُوا مَيْلًا عَظِيمًا (النّساء: ٢٧)

مقدّمة

الذي يتغلّب على شهواته أحسبه أكثر شجاعة من ذاك الذي يقهر عدوّه، إذ أنّ الانتصار على الذّات هو الأصعب - أرسطوطاليس

لعلّ فضولك دفعك لتقرأ هذا الكتاب، حتى تعرف لماذا يحاول مئات الآلاف من مرتادي المواقع الإباحيّة على الإنترنت في كافّة أرجاء العالم أن يقلعوا عنها. وربّما تقرأه لأنّك مغرم بمشاهدة المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت إلى درجة تثير قلقك، وتلاحظ أنّك تقضي وقتا طويلا في البحث عن الصّور الماجنة رغم أنّ لديك نيّة وعزما أكيدا على ألا تفعل. ومن الممكن أيضا أنّك تجد صعوبة في الوصول إلى الذّروة أثناء الجماع، أو أنّك ابتليت بضعف الانتصاب، ولعلّك بدأت تشعر بأنّ شريكة حياتك لم تعد تثير اهتمامك على الإطلاق، في حين تغريك غانيات الإنترنت دائما. ولربّما أنّك منزعج لأنّ عادة مشاهدة الأفلام الإباحيّة قد تفاقمت إلى درجة مشاهدة ممارسات جنسيّة شاذّة وشديدة الفحش، أو أنّك بدأت تنجذب لأنواع من المجون لا تتلاءم مع قيمك الأخلاقيّة أو حتّى ميولك الجنسيّة.

إذا كان حالك مثل حال الآلاف الذين أدركوا أنّ لديهم مشكلة، فعلى الأرجح أنّ الرّبط بين متاعبك وبين ارتياد المواقع الإباحيّة على الإنترنت قد تأخّر لفترة طويلة. لعلّك ظننت أنّك تعاني من مرض ما، وربّما اعتقدت أنّك مصاب بحالة غريبة من الاكتئاب، أو القلق الاجتماعيّ، أو حتّى العتَه المبكّر -كما ظنّ أحدهم بنفسه-، أو أنّك بتّ مقتنعا أنّك تعاني من نقص في هرمون الذّكورة "التّستوستيرون"، أو أنّك ببساطة قد هرمت. لعلّ طبيبك قد وصف لك بعض الأدوية، وأكّد لك حين صارحته بمخاوفك من أضرار الإباحيّة الجنسيّة بأنّك مخطئ، وأنّه لا يوجد ما يستدعي القلق.

الكثيرون من ذوي الرّأي الموثوق يقولون أنّه من الطّبيعيّ جدّا أن تسترعي الصّور المغرية الانتباه، وأنّه لا ضرر من تصفّح المواقع الإباحيّة على الإنترنت. وفي حين أنّ الادّعاء الأوّل صحيح، فإنّ الثّاني ليس صحيحا -كما سنرى-.

الرّأي السّائد في الوقت الرّاهن يميل إلى الاعتقاد بأنّ ارتياد المواقع الإباحيّة على الإنترنت لا يمكن أن يسبّب أيّ

أعراض خطرة، وبما أنّ الانتقاد العلنيّ عادة ما ينصبّ على الإباحيّة الجنسيّة من قِبَل الجماعات المتديّنة والمؤسّسات الاجتماعيّة المحافظة، فمن السّهل على الأشخاص المتحرّرين أن يصرفوا النّظر عن هذا الانتقاد دون تمحيص.

إلّا أنّي أصغيت باهتمام لما يقوله الكثيرون عن تجربتهم مع ارتياد المواقع الإباحيّة طوال الأعوام الثّمانية الماضية، ولسنوات عديدة سبقت كنت مستغرقا في دراسة كل جديد مما توصّل إليه العلماء عن وظائف الدّماغ، وأؤكّد لكم القول هاهنا أنّ هذا الموضوع ليس قضيّة محافظين ومتحرّرين، ولا هو مسألة الحياء والورع مقابل الحرّيّة الجنسيّة.

الموضوع الذي نطرحه في هذا الكتاب يتعلّق بطبيعة وظائف الدّماغ البشريّ، وكيفيّة استجابته للإيحاءات الموجودة في بيئتنا، والتي تغيّرت في السّنوات الأخيرة تغيّرا جذريّا. نحن ننظر بالذّات إلى تأثير الاستهلاك المزمن، والزّائد عن الحدّ، لكلّ جديد متجدّد من المثيرات الجنسيّة، المتوفّرة تحت الطّلب، وبتمويل لا ينضب. نحن ننظر في ظاهرة ارتياد الشّباب اليافع لمواقع الإباحيّة الجنسيّة على الإنترنت، والتي توفّر لهم كمّيّات غير محدودة من المرئيّات[1] الجنسيّة الفاضحة.

هذه الظّاهرة تتفاقم بسرعة كبيرة حتّى أنّ الباحثين يجدون صعوبة في الإلمام بكلّ متغيّراتها، على سبيل المثال وجدت دراسة أجريت عام ٢٠٠٨م أنّ ١٤،٤٪ من الصّبيان عَرَضَت لهم موادّ إباحيّة على الإنترنت قبل سنّ الثّالثة عشرة، وعندما أجريت الإحصائيّات عام ٢٠١١م قفز هذا الرّقم إلى ٤٨،٧٪، وعلى نفس الوتيرة كان ارتياد المواقع الإباحيّة على الإنترنت يوميّا أمرا نادرا عام ٢٠٠٨م، ولا يتعدّى ٥،٢٪، ولكن في عام ٢٠١١م وصلت نسبة المراهقين الذين يدخلون على المواقع الإباحيّة على الإنترنت بشكل يوميّ أو شبه يوميّ إلى ١٣٪، ونحن نتساءل ماذا ستظهر الإحصائيّات اليوم بعد شيوع الهواتف الذّكيّة الموصولة بالإنترنت؟

في الماضي وقبل السّنوات السّتّ الأخيرة لم يكن لديّ اهتمام أو رأي بمسألة الإباحيّة الجنسيّة على الإنترنت، لطالما اعتبرت أنّ صور النّساء ما هي إلا بديل رديء ولا يغني عن الأصل، ولكن لم يكن لديّ أبدا أيّ توجّه أو دعوة إلى حظر الموادّ الإباحيّة، فقد نشأت في أسرة غير متديّنة، في مدينة سياتل شمال غرب الولايات المتّحدة الأمريكيّة، وكان شعاري في الحياة دوما "عش حياتك ودعك من غيرك".

1 المرئيات الجنسيّة متوفّرة بأشكال عدّة: صور، وفيديو، وبث حيّ مباشر، وكذلك التّواصل الفرديّ عبر الكاميرا مع الغانيات مقابل أجر، ومؤخّرا بالتقنيّة ثلاثية الأبعاد

ولكن في الآونة الأخيرة بدا واضحا لي أنّ أمرا ذي بال يجري، وذلك عندما بدأ رجال -وبأعداد متزايدة- يصرّحون على منتدى تديره زوجتي -على موقعها على الإنترنت- بأنّهم مدمنون على ارتياد المواقع الإباحيّة. بحكم طبيعة عملي، وكوني أستاذا أدرّس التّشريح وعلم وظائف الأعضاء في الجامعة لسنوات طوال، فإنّ لديّ اهتماما خاصّا باللّدونة العصبيّة، وبقدرة الدّماغ على التّكيّف والتّغيّر استجابة للممارسة والتّجربة، وبآليّة استجابة الدّماغ للشّهوات، وكذلك علم الإدمان. وقد تابعت على مدى السّنوات كلّ ما يستجدّ من الأبحاث البيولوجيّة التي تدرس آليّة استجابة الدّماغ للمحفّزات، وخاصّة في حالات الإدمان، وقد أسَرَتني الاكتشافات الحديثة التي تبيّن الأسس الفسيولوجيّة لشهواتنا، وكيف يمكن أن تخرج عن نُسُقِها.

الأعراض التي كان يسردها هؤلاء الرّجال -وكذلك النّساء فيما بعد- تؤكّد بأنّ ارتيادهم المتكرّر للمواقع الإباحيّة على الإنترنت قد أحدث في أدمغتهم تغييرا عضويّا بالغا، وأثّر في كيفيّة استجابتها للمؤثّرات الجنسيّة. يوضّح ذلك طبيب الأمراض العقليّة الدّكتور "نورمان دودج" في كتابه الشّهير "الدّماغ الذي يغيّر نفسه[2]" حيث يقول:

> "الرّجل الجالس أمام شاشة الحاسوب، وينظر إلى الصّور الماجنة، إنّما يضع نفسه في جلسات تدريبيّة تستوفي كلّ الشّروط اللّازمة لإجراء تغييرات فعليّة على خارطة الدّماغ، فالعُصبونات التي تُستثار سويّة استجابة لمحفّز بعينه تتوثّق الرّوابط بينها، وحين يستغرق هذا الرّجل في النّظر باهتمام إلى المرئيّات الإباحيّة، وبشكل متكرّر، فإنّه يعرّض العُصبونات في دماغه إلى كميّه هائلة من الممارسة اللّازمة لكيّ تتوثّق الرّوابط بين رؤية الصّور الماجنة ومراكز المتعة في الدّماغ. وفي كلّ مرّة يشعر فيها بالتّهيج الجنسيّ أو يقوم بالاستمناء أثناء ارتياد المواقع الإباحيّة يتمّ إفراز "بخّة" من النّاقل العصبيّ "الدّوبامين" وهي كفيلة بتوثيق الرّوابط بين جميع العُصبونات التي استثيرت أثناء الجلسة. إثارة جهاز المكافأة في الدّماغ وإفراز الدّوبامين يمنح الشّخص شعورا بالرّضا عن هذا السّلوك، وفي نفس الوقت ينعدم عنده كل شعور بالحرج، مقارنة بالذي قد يشعر به على -سبيل المثال- من كان في الماضي يشتري مجلة "بلاي بوي" (Playboy®) من المتجر، المتعة على الإنترنت بلا ثمن.
>
> ولأنّ الإقبال المتكرّر على كلّ جديد ممّا تعرضه المواقع الإباحيّة قد أحدث تغييرا في دماغه دون أن يشعر، فإنّ ما كان يراه هذا الرّجل مثيرا في الماضي لم يعد يلفت انتباهه، وذلك لأنّ لدونة الدّماغ تنافسيّة، فالمحفّزات الجديدة -مع تكرار التّعرّض لها- تنافس القديمة، ويعاد رسم الخارطة العصبيّة في الدّماغ بحيث يقوى تأثير المحفّزات الجديدة، ويتلاشى تأثير المحفّزات القديمة، وهذا باعتقادي هو السّبب أنّه بات يرى شريكة حياته غير جذّابة.

“The Brain that chages itself” by Norman Doidge 2

وفي نفس السّياق فإنّ بعض مرضاي الذين تورّطوا بعادة ارتياد المواقع الإباحيّة تمكّنوا من الإقلاع عنها نهائيّا بمجرّد أن أدركوا أثرها العضويّ على الدّماغ، وأنّهم بسلوكهم ذاك يعزّزون تأثيرها، وقد وجدوا في النّهاية أنّهم ينجذبون لشريكة حياتهم من جديد."

وجد الرّجال الذين عرضوا مشكلتهم على المنتدى شرح الدّكتور نورمان والأبحاث المتعلقة به مفيدة ومشجّعة، وأخيرا فهموا كيف أنّ مشاهدة المرئيّات الجنسيّة قد اختطفت الآليّة البدائيّة للاستجابة للشّهوات في دماغهم، وحرفتها عن مسارها الطّبيعيّ، فهذه التّراكيب العصبيّة في الدّماغ مجبولة على أن تستثار بحيث تحثّنا على السّلوكيّات النّافعة مثل السّعي للزّواج الشّرعيّ، ونبذ نكاح المحارم على سبيل المثال. إلا أنّ بعض السّلوكيات التي قد نختار طوعا أن نقوم بها تؤثّر على التّوازن الكيميائيّ-العصبيّ في هذه التّراكيب الدّماغيّة عينها، وهذا هو السّبب أنّ التّصفّح المتكرّر والزّائد عن الحدّ للمواقع الإباحيّة يحدث تأثيرات لم تكن بالحسبان.

مشاهدة المرئيّات الإباحيّة تسبّب للشّخص إثارة شديدة بمغريات آنيّة، بحيث أنّ الشّخص يعطي قيمة أكبر للشّهوة العاجلة مقارنة بأيّ ارتباط طويل الأمد، بل إنّها قد تكدّر عليه استمتاعه واستجابته لمباهج الحياة اليوميّة، وتقوده إلى البحث عن المزيد ممّا يحاكيها في مستوى الإثارة، وقد يسبّب الانقطاع عنها أعراضا حادّة جدّا، ممّا يجبر حتّى أشدّ الرّجال عزما وإرادة على الانكباب عليها مجدّدا ليلتهم المزيد من الإثارة أملا في تسكين هذه الأعراض. إنّها تغيّر المزاج، وتعمي البصيرة، وتقلب الأولويّات، وكلّ هذا دون وعي منّا أو إدراك.

حين تسلّحوا بالمعرفة المبنيّة على أدقّ العلوم الحديثة عن كيفيّة عمل آلة التّحكّم البشريّة، أدرك مستهلكو الإباحيّة الجنسيّة أنّ أدمغتهم لدنة، وأنّ من الممكن أن يعكسوا التّغييرات التي سبّبتها لهم عادة ارتياد المواقع الإباحيّة، ويرجعوها إلى سابق عهدها. لقد ارتأوا أنّه من غير المعقول أن ينتظروا حتّى يتّفق الخبراء على رأي موحّد بخصوص تأثير استهلاك الإباحيّة الجنسيّة على الإنترنت، وهل هي ضارّة أم لا، ما دام في مقدورهم أن يتوقفوا عن هذا السّلوك، ويحكموا على النّتائج بأنفسهم.

بدأ هؤلاء الرّوّاد يضبطون سلوكهم، ويوجّهون الدّفّة بالاتّجاه المأمول، وبدأوا يحصدون المكاسب عند الثّبات

والاستمرار، وعند كلّ انتكاسة لم يجزعوا، بل تقبّلوا ضعفهم بتعاطف أكبر، ومن خلال هذه الرّحلة تعلّم هؤلاء الكثير، وشاركونا[3] بالكثير من الأفكار النّيّرة والرّائعة عن رحلة التّعافي من المشكلات النّاجمة عن ارتياد المواقع الإباحيّة على الإنترنت.

عندما نشر هؤلاء الرّواد نتائج تجربتهم مهّدوا الطّريق أمام الكثيرين ممّن ساروا على خطاهم، وقد ساهم ذلك في جعل تجربة الإقلاع عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة واستعادة توازن الدّماغ أقلّ ترويعا لمن جاء بعدهم. وكان هذا من حسن الطّالع، لأنّ فيضانا من الشّبّان اليافعين ممّن هم أصغر سنّا -وأدمغتهم أكثر لدونة- بدأوا ينضمّون بأعداد غفيرة إلى صفوف الباحثين عن طريقة للتّعافي من المشكلات التي سبّبتها لهم مشاهدة المرئيّات الإباحيّة على الإنترنت.

مما يثير الحزن أنّ الذي دفع الكثيرين منهم إلى محاولة الإقلاع هو معاناتهم من الضّعف الجنسيّ الحادّ، وبأشكال مختلفة مثل: تأخّر القذف، أو ضعف الانتصاب، أو انعدام القدرة على الشّعور برعشة الجماع، أو العزوف نهائيّا عن إقامة علاقة زوجيّة طبيعيّة. مشكلة ضعف الانتصاب التي يعاني منها الشّبّان اليافعين بشكل متكرّر بسبب الاستهلاك الزّائد عن الحدّ للموادّ الإباحيّة على الإنترنت أخذت الأوساط الطّبّيّة على حين غرّة، ولكن مؤخرا في عام ٢٠١٤م بدأ الأطباء يقرّون بحقيقة المشكلة. يقول الأستاذ بجامعة هارفارد الدّكتور "أبراهام مورجنتالر" أخصّائي أمراض المسالك البوليّة والتّناسليّة ومؤلّف كتاب "لماذا يخدع الرّجال: الحقيقة غير المتوقّعة بتاتا عن الرّجال والجنس[4]"، يقول: "من الصّعب أن نعرف بالضّبط عدد الشّبّان واليافعين الذين يعانون من ضعف الانتصاب بسبب استهلاك الإباحيّة الجنسيّة، ولكن من الواضح أنّ هذه الظّاهرة رغم أنّها حديثة العهد ولكنّها ليست نادرة". وكتب الدّكتور "هاري فيش"[5] صراحة أنّ استهلاك الإباحيّة الجنسيّة يقضي على العلاقات الجنسيّة. وسلّط الضّوء في كتابه "المجرّد العصريّ[6]" على العنصر الحاسم وهو الإنترنت. يقول د. فيش: "الإنترنت وفّرت سهولة جمّة في الوصول إلى شيء لا يضرّ لو استهلك من حين إلى آخر، ولكنه يصبح نارا موقدة على الصّحّة والسّلامة الجنسيّة لو استهلك يوميّا."

نشرت مجلّة جاما للطّبّ النّفسيّ (*JAMA Psychiatry*) في شهر أيّار عام ٢٠١٤م دراسة بعنوان "الدّماغ تحت

---

3 نشرت هذه المشاركات على مواقع ومنتديات على الإنترنت أنشأها بعض هؤلاء الرّوّاد بغرض الدّعوة إلى ترك الإباحيّة وإظهار ضررها ودعوة المبتلين بها للمشاركة في الحملة

“Why men fake it: the totally unexpected truth about men and sex” by Abraham Morgentaler 4

5 الدّكتور "هاري فيش" هو أيضا طبيب مختصّ بأمراض المسالك البوليّة والتّناسليّة

“The new naked” by Harry Fisch 6

تأثير الإباحيّة"، تظهر نتائج الدّراسة وجود ارتباط تلازميّ بين ارتياد المواقع الإباحيّة على الإنترنت وضمور المادّة الرّماديّة في قشرة الدّماغ، تزامنا مع ضعف الاستجابة للمحفّزات الجنسيّة. وبحسب التّقرير فقد وُجدت هذه التّغيّرات في قشرة الدّماغ حتّى لدى مستهلكي الإباحيّة الجنسيّة باعتدال تبعا لما بيّنه حساب عدد سنوات الاستهلاك ومعدّل عدد السّاعات في الأسبوع. ولفت الباحثون النّظر إلى أنّ الضّمور الذي وجد في قشرة الدّماغ لدى مستهلكي الموادّ الإباحيّة يمكن أن يكون قد حصل قبل أن يبدأوا بمشاهدة الأفلام الإباحيّة، وليس بالضّرورة نتيجة له، ولكنهم رجّحوا أنّ استهلاك الإباحيّة الجنسيّة هو المسبّب الفعليّ لهذا الضّمور. يقول رئيس فريق الباحثين "سايمون كون": "هذا يعني أنّ الاستهلاك المزمن للإباحيّة الجنسيّة يمكن أن يسبّب بشكل أو بآخر تآكلا في جهاز المكافأة في الدّماغ".

وفي شهر تموز من نفس العام (٢٠١٤م) صرّح فريق من الخبراء في علم الأعصاب في جامعة كامبريدج بقيادة أخصّائيّ في الأمراض العقليّة أنّ أكثر من نصف المتطوّعين للمشاركة في دراسة عن الإدمان على ارتياد المواقع الإباحيّة ذكروا:

> "أنّهم -نتيجة للاستهلاك الزّائد عن الحدّ للموادّ الجنسيّة الفاضحة- فإنّهم ... يعانون من اضمحلال رغبتهم في الجنس أو ضعف الانتصاب وخاصّة في العلاقة الزّوجيّة الطّبيعيّة (ولكن ليس عند مشاهدة المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت)."

روّاد المنتديات الذين ذكرتهم آنفا لم يكن متوفّرا لهم هذا النّوع من التّوثيق العلميّ والأكاديمي للمشكلة، لقد استنبطوا الحقائق فقط بتبادل تقارير عن خبراتهم وتجاربهم، وما كتبته في فصول هذا الكتاب هو ملخّص لما نعرفه عن الأعراض التي عانى منها بعضهم بسبب ارتيادهم للمواقع الإباحيّة على الإنترنت، وفيه أيضا شرح وبيان للتّفسير الذي تقدّمه الأبحاث المعاصرة في علم الأعصاب والعلوم البيولوجيّة عن كيفيّة حصول هذه الأعراض، وأفضل الطّرق التي تمكّن الأفراد والمجتمعات من مواجهة المشكلات االنّاتجة عن استهلاك الإباحيّة الجنسيّة على الإنترنت. إذا كنت تعاني من مشكلات بسبب ارتياد المواقع الإباحيّة على الإنترنت، أعرني اهتمامك الكامل لساعتين من الوقت، وهناك احتمال كبير أنّي سأمهّد لك الطّريق لتفهم طبيعة مشكلتك.

نقول بداية: كيف يميّز الرّجل إذا كان التّدهور في أدائه الجنسيّ مرتبطا بارتياد المواقع الإباحيّة على الإنترنت، أو أنّ له

مسبّب آخر -مثل رهبة الأداء[7] على سبيل المثال-؟

أ- ابدأ بعرض نفسك على طبيب أخصّائيّ في أمراض المسالك البوليّة والتّناسليّة، وتأكّد أنّك لا تعاني من مشكلة عضويّة تستدعي التّدخّل الطّبّي.
ب- وبعدها راقب قدرتك على الاستمناء عند مشاهدة الأفلام الإباحيّة، ولو أنّك أقسمت أن تقلع عنها بالفعل تذكّر كيف كان الحال عندما كنت تشاهدها سابقا.
ج- وأخيرا، حاول في وقت لاحق أن تراقب قدرتك على الاستمناء دون مشاهدة الأفلام الإباحيّة، ودون استحضار مقاطع منها في خيالك.

ثمّ قارن بين أدائك في الحالات المختلفة من حيث جودة الانتصاب، والوقت الذي احتجته لتصل إلى الذّروة -إذا كان ذلك بمقدورك-. الشّابّ اليافع الذي يتمتّع بكامل عافيته لن يجد صعوبة في تحقيق الانتصاب الكامل والوصول إلى ذروة الشّبق[8] سواء أكان ذلك بالنّظر إلى الأفلام الإباحيّة أو بدونها. ولكن...

- إذا حقّقت انتصابا متينا في (ب) ولكنّك عانيت من ضعف في الانتصاب في (ج) فإنّ هذا الضّعف سببه ارتياد المواقع الإباحيّة على الإنترنت.
- وإذا كان أداؤك جيّدا في (ج) ولكنّك تعاني من مشكلة في علاقتك الزّوجيّة، فإنّ رهبة الأداء سبب مشكلتك.
- وإذا كنت تعاني من مشكلة في كلا الحالتين (ب) و(ج) فمن المحتمل أنّ استهلاك الإباحيّة الجنسيّة قد سبّب لك درجة مستفحلة من الضّعف الجنسيّ، أو أنّك تعاني من مشكلة عضويّة تستدعي العلاج الطّبّيّ.

تبدأ فصول هذا الكتاب بسرد لبدايات التّعرّف على مشكلة الإدمان على الإباحيّة الجنسيّة، وذلك عندما بدأ عدد هائل من الشّبّان الذين تهيّأ لهم استخدام الإنترنت بحرّيّة يعانون من مشكلات عديدة، ويُعزونها إلى ارتياد المواقع الإباحيّة على الإنترنت. سوف أنقل لكم تصريحات مباشرة من أصحاب الشّأن تُبيّن كيف أزيح السّتار عن هذه الظّاهرة، وعن الأعراض الشّائعة التي صاحبتها.

والفصل الذي يليه يشرح علم الأعصاب الحديث، ويلقي الضّوء على الآليّة البالغة في الدّقّة التي يستجيب بها الدّماغ

---

7 "رهبة الأداء" هو التّشخيص المعتاد للذّكور الذين يعانون من الضّعف الجنسيّ دون وجود مشكلات عضويّة ظاهرة في الجهاز التّناسليّ
8 الشّبق هو اشتداد الشّعور بالشّهوة الجنسيّة والرّغبة في الجماع

للشّهوات، وسوف ألخّص بعض الأبحاث الحديثة عن الإدمان السّلوكيّ والتّكيّف الجنسيّ، وأوضّح لماذا يعتبر دماغ المراهقين بالذّات أكثر عرضة للتأثّر السّلبيّ بالإثارة المفرطة التي تسبّبها الإباحيّة الجنسيّة في زمننا هذا.

ويعرض الفصل الثّالث كمّا متنوّعا من الطّرق العمليّة التي لجأ إليها الشّبّان كيّ يحرّروا أنفسهم من عادة ارتياد المواقع الإباحيّة، ويبيّن مواطن الضّعف والمزالق التي يتوجب الحذر منها. أنا لا أقدّم برنامجا علاجيّا محدّدا، فلكلّ شخص ظروفه وحيثيّاته التي تختلف عن غيره، وليس هناك وصفة سحريّة للتّعافي من المشكلات التي تسبّبها الإباحيّة الجنسيّة، فالطّرق التي استفاد منها شابّ أعزب قد لا تناسب شخصا متزوّجا، والشّابّ اليافع الذي يعاني من الضّعف الجنسيّ بسبب استهلاك الموادّ الإباحيّة قد يحتاج إلى وقت أطول كيّ يتعافى مقارنة بآخر بدأت عنده المشكلة في سنّ متقدّم، وفي أحيان كثيرة قد يكون من الضّروريّ اتّباع عدّة طرق مختلفة تطبّق بالتّتابع أو في نفس الوقت للحصول على النّتيجة المرجوّة.

وفي خاتمة الكتاب سوف أوضّح لكم لماذا يعتبر اتّفاق العلماء على أضرار الإباحيّة الجنسيّة هدف ما نزال نرجو تحقيقه، وسوف أشرح الأبحاث التي تعطي أملا بالوصول إلى هذا الإجماع في المستقبل القريب، ومن ثمّ سأنظر في دور المجتمع، وكيف يمكن أن يدعم مرتادي المواقع الإباحيّة، ويساعدهم على اتخاذ قرارات صائبة مبنيّة على العلم والمعرفة.

كلمة أخيرة قبل أن نبدأ فصول هذا الكتاب: لا أفترض أنّك تعاني من مشكلة مع الإباحيّة الجنسيّة لمجرّد أنّك تهتمّ بالموضوع، ولا أريد أن أسبّب لك نوعا من الهلع أو الذّعر، ولا أرغب في أن أصدر الأحكام عما هو طبيعيّ أو غير طبيعيّ فيما يخصّ الفطرة الجنسيّة الإنسانيّة. فإذا كنت واثقا أنّك لا تعاني من أيّة مشكلة، فأنت أدرى بحالك، ولست معنيّا بأن أغيّر قناعتك، فلكلّ منّا الحق في أن يكون له رأيه الخاصّ بقضيّة المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت، وبشركات صناعة الإباحيّة الجنسيّة. ولكن إذا كان لديك شعور بأنّ ارتياد المواقع الإباحيّة على الإنترنت يسبّب الضّرر لك أو لأحد تعرفه، فاستمرّ بالقراءة، وسأبذل قصارى جهدي لأشرح لك كيف يسبّب استهلاك الإباحيّة الجنسيّة على الإنترنت أضرارا غير متوقّعة، وماذا يمكن أن تصنع حيالها.

الفصل الأول

الواقع الذي نُعاينُه

ليست الإجابة هي التي تنير الدّرب بل السّؤال - إيوجين إيونيسكو[9]

أكثر مرتادي المواقع الإباحيّة على الإنترنت يعتبرونها الحلّ. الحل للملل، أو للكبت الجنسيّ، أو للوحدة، أو حتى الضّغط النّفسيّ. ولكن منذ سبع سنين خلت[10] بدأ بعض مستهلكي الإباحيّة الجنسيّة يربطون بين مشكلات عديدة يعانون منها وبين ارتياد المواقع الإباحيّة على الإنترنت. وفي عام ٢٠١٢م نشر أحدهم على منتدى موقع ريديت/ نوفاب[11] تأريخا للكيفيّة التي اكتشفوا فيها حقيقة مشكلتهم. يقول:

> "بحلول عام ٢٠٠٨-٢٠٠٩م بدأ يظهر على منتديات الإنترنت أشخاص يصرّحون بهلع أنّهم يعانون من عجز جنسيّ حادّ في علاقاتهم الزّوجيّة، ولكنهم في ذات الوقت قادرون على تحقيق انتصاب متين والاستمناء فقط بالنّظر إلى المرئيّات الجنسيّة المدقعة في الفحش على الإنترنت. الشّيء العجيب أنّ الكثيرين من أعضاء المنتديات تفاعلوا مع هذه الشّكاوى، والآلاف منهم -في بعض الحالات- ردّوا مؤكّدين أنّهم أيضا يعانون من نفس الأعراض. عندها استنتج هؤلاء الشّبّان أنّ الأعراض التي يعانون منها تدلّ على أنّهم فقدوا حساسيّتهم لجاذبية النّساء بسبب الاستمناء المتكرّر أثناء مشاهدة الأفلام الإباحيّة على الإنترنت، فلا توجد امرأة يمكنها أن تنافس الإثارة الشّديدة التي توفّرها المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت مهما بلغت من الحسن والجمال، وتوقّعوا أنّهم لو امتنعوا عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة وعن الاستمناء لفترة طويلة يمكنهم أن يبطلوا هذه الآثار السّلبيّة ويعودوا إلى سابق عهدهم.
>
> في ذلك الوقت لم يكن متوفّرا لهؤلاء الشّبّان مواقع على الإنترنت مثل موقع "نوفاب[12]" أو موقع "دماغك تحت تأثير الإباحيّة" والعدد الكبير من المواقع والمنتديات الأخرى التي تطرح هذا الموضوع للنّقاش اليوم، ظنّوا عندها أنّهم وحدهم، وأنّهم المهووسون الوحيدون على هذا الكوكب الذين تثيرهم مشاهدة الأفلام

---

9 "إيوجين إيونيسكو" هو كاتب مسرحيّ رومانيّ (١٩٠٩-١٩٩٤م) عاش في فرنسا وألّف مسرحيّات باللغة الفرنسيّة

10 صدر الكتاب لأوّل مرّة عام ٢٠١٤م ونشرت الطّبعة الثّانية عام ٢٠١٧م

11 Reddit/NoFap و"نوفاب" هو مصطلح شبابي باللّهجة الانجليزيّة العاميّة ويعني: لا للاستمناء

12 www. nofap.com

الجنسيّة الخليعة ولا تحرك فيهم أجمل النّساء ساكنا. الكثيرون منهم كانوا عازبين، وبعضهم عانى سنوات من الفشل في علاقاتهم الزّوجيّة مما دمّر ثقتهم بأنفسهم، فحسبوا أنّهم غير قادرين على إقامة علاقة جنسية طبيعيّة مع أيّة امرأة، واعتقدوا أنّهم بطبيعتهم غريبو الأطوار، فعزلوا أنفسهم عن المجتمع، وأصبحوا كالرّهبان. الإقلاع عن ارتياد المواقع الإباحيّة ساعد هؤلاء الرّجال على استعادة الرّغبة الجنسيّة الطّبيعيّة والتّخلّص من العجز الجنسيّ الذي سبّبته لهم الإباحيّة الجنسيّة، وبدأوا يتحدّثون عن تغييرات إيجابيّة أخرى مثل التّخلّص من الاكتئاب، والقلق الاجتماعي، وزيادة الثّقة بالنّفس، والإحساس بالرّضا والسّعادة.

أنا أحد هؤلاء الرّجال، عانيت من فشل متكرّر في علاقاتي مع النّساء، وكان لهذا الفشل أثر مدمّر على حالتي النّفسيّة، وفي الزّمن المعاصر لا يكاد يخلو إعلان أو فيلم سينمائي أو برنامج تلفزيوني أو حتّى حوار عاديّ من الإشارات والتّلميحات الجنسيّة التي لا تفتأ تذكّرني بعجزي، لقد كنت فاشلا كرجل على المستوى الجوهري للرّجولة، وكنت أظنّ وقتئذ أنّي الفاشل الوحيد.

قبل إقلاعي عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة بسنة عرضت مشكلتي على طبيب نفسيّ، فشخّص حالتي على أنّها حالة اكتئاب يصاحبها قلق اجتماعيّ حاد، ووصف لي أدوية مضادّة للاكتئاب، ولكنّي لم أوافقه الرّأي. وعندما اكتشفت فيما بعد أنّ المشكلة الأساسيّة في حياتي والتي كانت تؤرّقني كلّ ساعة من كلّ يوم من الممكن معالجتها، انزاح عن كاهلي أثقل همّ حملته في حياتي.

بعدما أقلعت عن العادة السّرّيّة لأوّل مرّة، ولمدّة ثمانين يوما بالتّمام والكمال، بدأت ألاحظ النّتائج المذهلة التي لاحظها الكثيرون قبلي. أليس هذا الأمر مذهلا بالفعل؟! وإلى هذه الدّرجة! المشكلة المحوريّة التي كانت تدمّر ثقتي بنفسي وتجعلني أشعر بالوحدة القاتلة على كوكب يقطنه سبعة بلايين نسمة بدأت بالاضمحلال، وليس هذا فحسب بل اكتشفت أنّها مشكلة شائعة جدّا بين أقراني.

اليوم هو رقم ١٠٩ على التّوالي منذ أقلعت، وأشعر أنّي سعيد، وواثق بنفسي، ومحبّ للحياة، وذكيّ، وقادر على مواجهة كل التّحدّيات ...الخ الخ الخ"

أوائل الذين بدأوا يناقشون مشكلات الإباحيّة الجنسيّة على المنتديات كان جلّهم من مبرمجي الحاسوب أو العاملين في حقل التّقنيّة المعلوماتيّة، فهؤلاء هم الذين توفّر لهم ارتياد المواقع الإباحيّة على شبكة الإنترنت السّريعة قبل غيرهم من أقرانهم. اكتسب هؤلاء الرّجال أذواقا جنسيّة غير معهودة، وعانوا من تأخّر القذف أو العجز جنسيّ التّامّ أثناء الجماع، وأخيرا بدأ بعضهم يعاني من العجز الجنسيّ حتّى عند مشاهدة الأفلام الجنسيّة على الإنترنت. جميعهم كانوا في أواخر العشرينات من العمر أو أكبر بقليل، وقد أجمعوا على أنّ الإباحيّة الجنسيّة على الإنترنت كانت "مختلفة" عن غيرها، وشديدة الإغراء بشكل غريب جدّا. وقد عبّر عن ذلك أحد أعضاء المنتديات بقوله:

"المجلّات توفّر الصّور الخليعة مرّات معدودة كلّ أسبوع، وكان بإمكاني التّحكّم بالأمر لأنّ المجلّات لم

تقدّم شيئا متميّزا، ولكن عندما دخلت العالم المظلم للإباحيّة الجنسيّة على الإنترنت وجد عقلي شيئا مرغوبا، شيئا يريده وبكثرة وبتزايد مستمر، لقد خرج الأمر عن السّيطرة تماما في أقلّ من ستّة أشهر. سنوات من النّظر إلى الصّور الخليعة في المجلّات ولم أواجه أيّة مشكلة، ولكن بعد بضع شهور من ارتياد المواقع الإباحيّة على الإنترنت صرت مدمنا."

لو قمنا بإلقاء نظرة خاطفة على تطوّر المرئيّات الإباحيّة عبر التّاريخ سوف نجد الأدلّة التي توضّح لنا كيف يمكن للمرئيّات الجنسيّة على الإنترنت أن تؤثّر على الدّماغ إلى هذه الدّرجة التي لم يتوقّعها أحد. بدأ رواج المرئيّات الجنسيّة الإباحيّة عن طريق المجلّات الدّوريّة، وكان على الرّاغبين في ذلك الوقت أن يقنعوا بما تقدّمه هذه المجلات من الصّور الخليعة في كلّ إصدار، إلى أن يظهر الإصدار التّالي وتقدّم المجلّة قسطا جديدا من الصّور، وسرعان ما كانت الصّور في كلّ عدد تفقد حداثتها وإغراءها لدى الشّخص، ممّا يضطرّه أن يبحث عن الإثارة من طرق أخرى كأن يلجأ مثلا إلى تخيّل جارته الحسناء، أو أن يبذل جهدا كبيرا، وقد يكون بمثابة غارة خطرة ومكلفة للحصول على عدد جديد وصور جديدة.

كان هناك القليل من الأفلام السّينمائيّة المصنّفة تحت بند الإباحيّة الجنسيّة (صنف X)[13]، والمتفانين في طلب المتعة كان بإمكانهم الحصول على الموادّ الجنسيّة الفاضحة من بعض محالّ بيع الكتب، وفي ذلك الوقت كان الحصول على هذه الموادّ محدود بحفنة من المصادر، وأكثر النّاس لم تكن لديهم رغبة في قضاء وقت طويل في دور العرض السينمائيّ.

ثمّ بدأ استئجار أشرطة الفيديو والاشتراك في محطّات التّلفزة اللّيليّة، كانت هذه العروض أكثر إثارة من الصّور الفوتوغرافيّة التي تنشر في المجلّات، وكان استعمالها أخفّ وطأة من الدّخول العلنيّ إلى صالة العرض لحضور فيلم سينمائي. ولكن كم مرّة يمكن للشّخص أن يشاهد نفس الفيلم على شريط الفيديو قبل أن تسنح له زيارة أخرى للمحلّ لاستئجار شريط آخر؟ وفي ذلك الوقت كان على المشاهد أن يحضر عرضا فيه قصّة وحبكة، وتستفحل فيه الإثارة بالتّدريج حتّى يصل إلى اللّقطات السّاخنة، وأكثر القاصرين كانت قدرتهم على الحصول على هذه الأشرطة محدودة جدّا.

وبعدها بدأت مشاهدة العروض الجنسيّة على الإنترنت، وكانت العروض تصل إلى المشاهدين بشكل سرّيّ وقليل الكلفة عبر خطوط الهاتف. في البداية كانت المادّة المتوفّرة لا تعدو كونها عرضا لعدد من الصّور الفوتوغرافيّة، ورغم أنّ الدّخول

---

13 وإن كانت بعض الأفلام التي عرضت في ذلك الوقت قد حقّقت نجاحا تجاريّا ملموسا

إلى تلك الصّور كان متاحا إلا أنّ تنزيل الصّور كان بطيئا، وما كان بالإمكان الحصول عليها بكبسة زر.

"كان عليك أن تقوم بتنزيل الفيلم، ومن ثمّ فتحه مجازفا بخطر الحصول على فيروس، وأحيانا قد لا يتوفّر لديك البرنامج الملائم لعرض الفيلم، فكان لا بدّ من بذل بعض الجهد كيّ تتأكّد من أنك وجدت ما يناسبك قبل أن تبدأ التّنزيل وتتمكّن من "الاستمتاع" به، أو أن تحرص على ارتياد مواقع معيّنة تعرف سلفا أنّ محتواها مناسب لك، فتشاهد عرضا أو اثنين وتكتفي."

وكلّ ذلك تغيّر بحلول عام ٢٠٠٦م وشيوع الإنترنت السّريعة، فقد ظهر على السّاحة كائن جديد: مواقع إباحيّة، توفّر وبتمويل لا ينضب أفلاما قصيرة، تعرض دقائق ساخنة من المشاهد الجنسيّة المبتذلة، هذه هي مواقع التّيوب! سمّيت كذلك لأنّها تعمل بنفس التّقنيّة التي يعمل بها موقع يوتيوب (YouTube®) الشّهير للأفلام. لقد تغيّر عالم الإباحيّة الجنسيّة بشكل غير مسبوق، وقد وصف بعض مرتاديه هذا التّحوّل، فقالوا:

"لقد نظرت إلى الصّور الخليعة لسنوات؛ لأكثر من عقد من الزّمان، وشاهدت أشرطة الفيديو من حين لآخر، ولكن عندما صار تصفّح مواقع التّيوب على الإنترنت نشاطا يوميّا لم احتج إلى وقت طويل بعدها كي أشعر بمشكلات العجز الجنسيّ، أعتقد أنّ مواقع التّيوب وعروضها الوفيرة قد أثقلت كاهل دماغي وأنهكته."

* * *

"الإثارة على مواقع التّيوب تتسارع مباشرة من صفر إلى 140 كيلومترا في السّاعة، فالإثارة ليست تدريجيّة أو مريحة أو تداعب الخواطر، ولكنّها الوصول المباشر إلى ذروة الشّبق. وأفلام التّيوب قصيرة جدّا، ولذلك تجد أنّ عليك أن تكثر من النّقر بحثا عن المزيد من الأفلام الجديدة، فالفيلم الواحد قد لا يكفي للوصول إلى التّهيّج الكامل، وأيضا لا يمكن أن يعرف المرء محتوى الفيلم حتّى يشاهده، فيدفعه فضوله اللامتناهي للاستمرار في النّقر والبحث... وهكذا.."

* * *

"بإمكاني أن أتفهّم تماما أن يرغب الشّخص بمشاهدة عشرة مقاطع جنسيّة يتمّ تنزيلها كلّها في ذات الوقت، لقد أذهلني أن أسمع شخصا غيري يقرّ بأنّه يفعل ذلك، إنّ إنهاك الحواسّ بالإثارة المفرطة أشبه ما يكون بالاستكثار من كنز ما يفيض عن الحاجة، أو حشو البطن بالأطعمة إلى حدّ التّخمة."

* * *

"مواقع التّيوب -وخاصّة المواقع الكبيرة- إنما هي كوكايين الإباحيّة الجنسيّة على الإنترنت، وهي متوفّرة

بكثرة، وتقدّم الكثير من الموادّ الجديدة كلّ يوم، وكلّ ساعة، وحتّى كلّ عشر دقائق، لقد كان بإمكاني الحصول على مثيرات متجدّدة باستمرار."

* * *

"الآن مع وجود الإنترنت السّريعة وحتّى الهواتف الذّكيّة، صرت أشاهد أفلاما جنسيّة عالية الجودة أكثر من ذي قبل وبشكل متواصل، أصبحت مشاهدة الأفلام الإباحيّة -في بعض الأحيان- نشاطا يستمرّ طوال اليوم بحثا عن عرض الختام المثاليّ. لم تكن مشبعة لرغبتي أبدا، وكان عقلي دائما يطلب المزيد... يا لها من أكذوبة."

* * *

"قبل أن أكتشف أنّي أعاني من العجز الجنسيّ كنت قد استفحلت في مشاهدة أعداد متزايدة من المقاطع الجنسيّة السّاخنة على شكل أفلام قصيرة على مواقع التّيوب الإباحيّة."

* * *

"المواقع الإباحيّة على الإنترنت السّريعة غيّرت كلّ شيء، بدأت أمارس العادة السّرّيّة أكثر من مرّة في اليوم، وحتّى لو لم أشعر بالرّغبة في الاستمناء كنت ألجأ إليه للتّخفيف من الضّغط النّفسيّ، أو ليساعدني على النّوم، وتصفّح المواقع الإباحيّة على الإنترنت ساعد في ذلك. وجدت نفسي ألجأ إلى مشاهدة الأفلام الإباحيّة قبل أن أجامع زوجتي، فزوجتي لم تعد تثيرني على الإطلاق، والتّأخر في القذف كان مشكلة كبيرة، فقد كنت أجد صعوبة في الوصول إلى ذروة الشّبق والشّعور بهزّة الجماع[14]، وأحيانا لا أتمكّن من ذلك على الإطلاق."

يُسجّل الدّماغ مشاهدة الأفلام الإباحيّة على أنّه نشاط "ذو قيمة"، وذلك بسبب التّجدّد الدّائم للمادّة المرئيّة التي تثير غريزة الجنس، والتّهيّج الجنسيّ الشّديد الذي تسبّبه المرئيّات الإباحيّة يقوّي الرّوابط العصبيّة والتي بدورها تلحّ عليك بأن تطلب المزيد من هذا النّوع من الإثارة، وبالتّالي تغدو كل المثيرات الجنسيّة التي كنت تعرفها سابقا باهتة بالمقارنة. وبحسب فريق بحث ألمانيّ فإنّ المشكلات التي يعاني منها مستهلكو الإباحيّة الجنسيّة على الإنترنت لا ترتبط بطول الوقت الذي يقضيه

14 وتسمّى في العربيّة أيضا "الرّهز"، وتعني تحرّك واهتزّ ونشط، و"الارتهاز" في الجماع أيّ تحرّكهما جميعا عند الإيلاج الرّجل والمرأة.

المرء في تصفّح المواقع، ولكنّها تتناسب طرديّا مع عدد الصّفحات التي يتصفّحها -أيّ التّنوّع في المادة المرئيّة-، ودرجة التّهيّج الجنسيّ الذي يشعر به. وهناك خطر آخر لهذا البوفيه المفتوح من الإباحيّة الجنسيّة وهو الاستهلاك الزّائد عن الحدّ، تقول الدّكتورة "شيري بجاتو" الاستاذة بكلّيّة الطّبّ في جامعة ماساشوستس:

> "الأبحاث المتعلّقة بالشّهيّة تدلّ على أنّ تعدّد الأنواع مرتبط ارتباطا وثيقا بفرط الاستهلاك، ستأكل أكثر في بوفيه مفتوح مما لو عرض عليك صنف واحد من الطّعام، في كلا الحالتين لن تظلّ جائعا ولكن في إحداهما سوف تشعر لاحقا بالنّدم، بمعنى آخر: إذا أردت أن تتجنّب الاستهلاك الزّائد عن الحدّ ومشاكله، فابتعد عن البوفيه المفتوح في كلّ مناحي الحياة."

ومن الجدير بالذّكر أنّ مشاهدة الأفلام تعطّل الخيال بشكل لا تستطيعه الصّور الفوتوغرافيّة، فلو أطلق المرء العنان لخياله فإنّه سيحتلّ دور البطولة في تصوّراته وأحلامه، ولن يأخذ دور المتفرّج السّلبيّ كما هو الحال عند مشاهدة الأفلام، ولكنّ الشّبّان الذين بدأوا يتصفّحون المواقع الإباحيّة على الإنترنت بانتظام في سنّ مبكّرة جدّا كانت تجربتهم مختلفة تماما. يقول أحدهم:

> "غريب! هذه هي الكلمة التي يمكن أن أصف بها شعوري عندما أقدمت على جماع امرأتي لأوّل مرّة، أحسست أنّي في وضع مصطنع ومستغرب، كما لو أنّي صرت معتادا على الاستمناء وأنا جالس أمام شاشة الحاسوب، حتّى صار عقلي يعتبر أن هذا هو الطّبيعيّ بدلا من العلاقة الجنسيّة الحقيقيّة."

أثناء الجماع ليس بإمكان الشّخص أن يأخذ دور المتفرّج كما هو الحال عند مشاهدة الأفلام الإباحيّة، وبالأخصّ فليس بمقدوره التّركيز على عضو محدّد في الجسم، أو الاقتصار على نوع معيّن من المغريات كالتي اعتاد مشاهدتها لسنوات قبل الزّواج.

القضيّة التي لا يجرؤ على ذكرها أحد

في نهاية عام ٢٠١٠م اقترحت عليّ زوجتي أن أعدّ موقعا على الإنترنت عن هذه الظّاهرة الجديدة، في ذلك الوقت كان منتدى العلاقات الجنسيّة الذي تديره زوجتي يعجّ برجال يبحثون عن إجابات ناجعة لمشكلاتهم المتعلّقة بالإباحية الجنسيّة: عدم الانجذاب لزوجاتهم، وتأخّر أو انعدام القدرة على القذف أثناء الجماع، أو استحداث ميول ورغبات جنسيّة جديدة ومثيرة للقلق وخاصّة كلما استفحلوا في مشاهدة الأنواع المختلفة من الرّذائل والفواحش، وأحيانا القذف السّريع السّابق لأوانه بدرجة

غير مألوفة. لقد ارتأت زوجتي أنّ أعضاء المنتدى بحاجة إلى موقع متخصّص يمكّنهم من قراءة ما يصرّح به بعضهم البعض عن مشكلاتهم، ويوفّر لهم الاطّلاع على الأبحاث العلميّة الحديثة في المواضيع ذات الصّلة مثل الإدمان على استخدام الإنترنت، والتّكيّف الجنسيّ، واللّدونة العصبيّة. ومن هنا انطلق موقع "دماغك تحت تأثير الإباحيّة".

دفعني فضولي أن أتعرّف على زوّار الموقع الجديد، فبدأت بمتابعة مشاركات الزوّار، وذهلت ممّا وجدت! بدأت تظهر روابط للموقع في نقاشات ممتدّة في جميع أنحاء الشّبكة العنكبوتيّة، وأحيانا كثيرة بلغات مختلفة، فالرّجال في مختلف أنحاء العالم كانوا جادّين بالبحث عن إجابات شافية، وفي الوقت الحاليّ يرتاد موقع "دماغك تحت تأثير الإباحيّة" ما يقرب من عشرين ألف زائر يوميّا.

وبعد ذلك بدأت تظهر منتديات أخرى موجّهة للأشخاص الذين يرغبون بالإقلاع عن ارتياد المواقع الإباحيّة على الإنترنت، وانتقلت النّقاشات حول أضرار الإباحيّة الجنسيّة إلى دول أخرى في العالم، ففي الصّين على سبيل المثال ظهر منتديان، ثمّ اندمجا لاحقا في منتدى واحد يضمّ أكثر من مليون عضو يكافحون من أجل التّخلّص من تأثير مشاهدة الأفلام الإباحيّة، وأينما اجتمع حشد من الرّجال تجدهم يناقشون تأثيرات وأضرار الإباحيّة الجنسيّة.

امتلأ موقع "دماغك تحت تأثير الإباحيّة" بنقاشات مطوّلة، تحوي في بعض الأحيان الآلاف من المشاركات لرياضيّين، وخرّيجي الجامعات، وعشّاق السّيّارات، ومشجّعي الفرق الرّياضيّة، وعازفي الموسيقى، وكذلك مدمني المخدّرات، والباحثين عن نصيحة طبّيّة! معظم الرّجال لم يصدّقوا أنّ ارتياد المواقع الإباحيّة على الإنترنت هو سبب الأعراض التي يعانون منها إلا بعد أشهر من الامتناع عن مشاهدتها، يقول أحدهم:

> "بعد سنوات من ارتياد المواقع الإباحيّة على الإنترنت بدأت أعاني من مشكلة ضعف الانتصاب، وتدهورت حالتي إلى الأسوأ فالأسوأ في العامين الأخيرين، فصرت أحتاج إلى أن أشاهد المزيد من أنواع الفواحش كي أصل إلى الإثارة التي أريد. كنت قلقا جدّا، ولكنّ الحصر النّفسيّ الذي انتابني دفعني لأغرق أكثر بمشاهدة أنواع أكثر فحشا وانحرافا من الممارسات الجنسيّة.
> والآن كلّما طالت مدّة امتناعي عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة، وعن ممارسة العادة السّرّيّة، وما يصاحبها من الخيالات والتّهيّج الجنسيّ المصطنع، كلما صار الانتصاب الطّبيعيّ أسرع وأسهل... ما عدت أعاني من مشكلات العجز الجنسيّ التي كنت أعاني منها قبل أشهر قليلة خلت، لقد تعافيت."

وظلّ الكثيرون من الرّجال يشكّكون في العلاقة بين الإباحيّة الجنسيّة والمشكلات التي تصيبهم حتّى بعد التّحسّن الواضح الذي لاحظوه بعد الإقلاع، فعادوا إلى ارتياد المواقع الإباحيّة من جديد، ليكتشفوا أنّ مشكلاتهم قد عادت ثانية، بالتّدريج أحيانا وبسرعة فائقة أحايين أخرى. ورغم أنّ المنتديات على الإنترنت كانت تضجّ بنقاشات الأعضاء تحت غطاء "اسم المستخدم" الذي يخفي هويّاتهم الحقيقيّة، إلا أنّ أحدا لم يكن راغبا في الحديث عن هذا الموضوع بشكل صريح وعلنيّ. يقول أحد الشّبّان:

> "الشّبّان اليافعون لم يرغبوا بزيارة الطّبيب يشتكون من ضعفهم الجنسيّ، الضّعف الجنسيّ الذي سبّبه الإدمان على مشاهدة الأفلام الإباحيّة، وحتّى هذا الإدمان كان سرّا شخصيّا لكلّ واحد منّا.
> كنّا متوتّرين، وخَجِلين، وحائرين، وأيضا غاضبين لدرجة أنّنا لم نملك القدرة على خلق وعي عامّ بهذه القضيّة، كنّا نختبئ في الظّلّ، لأنّ كلّ فرد منّا كان حريصا على ألّا يُرى على حقيقته، وبالتّالي فلم يدرك أحد في المجتمع أنّ هذه الظّاهرة -مجسّدة فينا- موجودة بالفعل."

وبالنّسبة للبعض فإنّ الإقلاع عن ارتياد المواقع الإباحيّة صاحبته أعراض انسحاب مؤلمة جدّا، وغير متوقّعة، وقد عبّر عنها أحد الشّبّان بقوله:

> "هذا ما أعاني منه: التّهيّج المفرط، والإجهاد، وعدم القدرة على النّوم، حتى الأدوية لم تساعدني على الخلود للنّوم، وأعاني من الارتعاش والرّجفة في الأطراف، وعدم القدرة على التّركيز، وضيق النّفس، والاكتئاب. لقد قارعت الإدمان عدّة مرّات في حياتي، واجهت الإدمان على النّيكوتين والخمر وموادّ أخرى، وقد تغلّبت عليها جميعا، ولكنّ هذا الإدمان هو الأصعب على الإطلاق. الرّغبة الملحّة، والأفكار المهووسة، والأرق، والشّعور الدّائم بالعجز واليأس والحقارة، ومشاعر هدّامة أخرى كثيرة كانت بعض ما عانيته بسبب الإباحيّة الجنسيّة، إنّها شيء خبيث وقذر، ولن أتعامل معه مرّة أخرى أبدا طيلة حياتي."

إذا لم تكن واعيا أنّ مثل هذه الأعراض قد تباغتك عند التّوقّف عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة، ولكنّك تلاحظ أنّ الرّجوع إلى تصفّح المواقع الإباحيّة يخفّف هذه الأعراض، فسيصبح ذلك دافعا لك لتستمرّ في هذه العادة المدمّرة، وسآتي لاحقا على ذكر معضلة أعراض الانسحاب المرافقة للإقلاع عن مشاهدة المرئيّات الجنسيّة بشكل تفصيليّ.

الأكثر مدعاة للقلق أنّ بعض الأشخاص الذين توقّفوا عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة عندما بدأوا يعانون من أعراض الضّعف الجنسيّ، عادة ما يصفون حالة من العجز الجنسيّ التّام عانوا منها بعد الإقلاع، فقد عانوا -بشكل مؤقت- من عجز

جنسيّ تامّ، مع فقدان كامل للشّعور بالرّغبة الجنسيّة، وانعدام الحياة والأحاسيس في أعضائهم التّناسليّة. حتّى أنّ بعض الرّجال الذين لم يشعروا بأيّ من أعراض الضّعف الجنسيّ قبل الإقلاع، يمكن أن يعانوا من فقدان مؤقّت للرّغبة الجنسيّة وضعف جنسيّ بسيط بعده. يقول أحدهم:

> "ليست لديّ أيّة رغبة جنسيّة على الإطلاق، ولايحدث الانتصاب عفويّا أو تلقائيّا، إنّه شعور غريب بالفعل عندما تنظر إلى فتاة حسناء، ويدور بخلدك أفكار طبيعيّة مثل: يا لها من فتاة جميلة أودّ لو أتعرّف عليها، ورغم ذلك فليس عندك توجّهات أو نوايا جنسيّة نهائيّا، كانت هذه تجربة غريبة جدّا بالنّسبة لي، ومخيفة في نفس الوقت، شعرت كما لو أنّي صرت مخصيّا."

إذا لم يتمّ تحذير هؤلاء الشّبّان من حدوث هذا "الموت السّريريّ" المؤقّت بعد الإقلاع عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة، فإنّ المخاوف من العجز الجنسيّ الدّائم قد تجعلهم يهرولون عائدين إلى الفضاء الإلكتروني لمحاولة إنقاذ رجولتهم، سيبدو لهم أنّ اللّجوء إلى مشاهدة أنواع الفواحش والعهر التي تعرضها المواقع الإباحيّة -حتّى ولو بأداء جنسيّ ضعيف- وكأنّه ثمن بسيط يدفعه الشّخص ليمنع الفقدان الكامل لرجولته، يصبح ارتياد المواقع الإباحيّة في نظرهم هو العلاج، وليس المشكلة! ومع ذلك فإنّ الكثيرين صعقوا عندما اكتشفوا أنّ العودة إلى مشاهدة الأفلام الإباحيّة لم يخلّصهم من حالة "الموت السّريريّ" التي يعانون منها، وكان عليهم أن ينتظروا حتّى تعود لهم الرّغبة الجنسيّة بشكل طبيعيّ وتلقائيّ، وقد استغرق ذلك في بعض الأحيان عدّة شهور.

ومن الجدير بالذّكر هنا أنّ ذكور فئران التّجارب -في المختبرات العلميّة- التي تتزاوج إلى درجة الإنهاك الجنسيّ تظهر عليها أيضا أعراض "الموت السّريريّ" بشكل عرضيّ، ولا تلبث بعدها أن تستعيد نشاطها الجنسيّ الطّبيعيّ. فهل يعتبر ذلك دليلا على أنّ العجز الجنسيّ التّامّ والمؤقّت الذي تسبّبه الإباحيّة الجنسيّة إنّما هو استجابة بيولوجيّة طبيعيّة لهذا السّلوك؟ فالعلماء -بالطّبع- لا يدرسون سلوك الفئران كيّ يساعدوا الفئران في إدمانها أو سلوكها الجنسيّ أو حالتها النّفسيّة، ولكن لأنّ تراكيب دماغ الفأر تشبه دماغ الإنسان بشكل كبير، وقد عبّر عن ذلك الدّكتور "جون ج. ميدينا" الخبير في علم تطوّر الأحياء الجزيئيّ بقوله: "الأبحاث على الحيوانات تعمل كمصباح يدويّ يوجّه الأبحاث على الإنسان، لأنّها تلقي الضّوء على العمليّات البيولوجيّة الأساسيّة."

وممّا يبعث على الاطمئنان، أنّه وبمجرّد تحذير هؤلاء الشّبّان من احتمال مواجهة حالة "الموت السّريريّ" المؤقّتة، فإنّ

أغلبهم تمكّن من مواجهتها بثبات ورباطة جأش، يقول أحد الشّبّان:

"لقد عانيت من حالة "الموت السّريريّ"، وعندما يقول البعض أنّك تشعر وكأنّ عضوك ميّت فإنّهم لا يبالغون، تشعر حقيقة بانعدام الحياة هناك، وتشعر بأنّ مجرّد وجوده معك في كلّ تحرّكاتك عبء عليك."

مع زيادة انتشار مواقع التّيوب الإباحيّة، وشيوعها بشكل كبير، بدأ فيضان من الشّبّان اليافعين في أواخر مرحلة المراهقة أو بدايات العشرينات من العمر ينضمّون إلى المنتديات، ويشتكون من نفس مشاكل العجز الجنسيّ التي يعاني منها الأعضاء الأكبر سنّا، وفي وقت وجيز صاروا يشكّلون الغالبيّة بين أعضاء المنتديات، وصارت المنتديات هي المكان الذي يصفون فيه معاناتهم ممّا باتوا مدركين تماما أنّه عجز جنسيّ أصابهم بسبب ارتياد المواقع الإباحيّة على الإنترنت.

التّجربة الأخرى مع الإباحيّة الجنسيّة

في عام ٢٠١١م بدأت مجموعة من الشّبّان في العشرينات من العمر بإنشاء منتديات على الإنترنت مخصّصة بشكل رئيس لتشجيع الشّباب على الإقلاع عن ارتياد المواقع الإباحيّة، وذلك على أمل التّخلّص من المشكلات المرتبطة بالإباحيّة الجنسيّة، وقد لاحظوا أنّ محاولة الإقلاع عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة قد ساعدت أيضا في الامتناع عن الاستمناء بشكل مؤقّت، والواقع أنّ الكثيرين منهم لم يكونوا قادرين على ممارسة العادة السّرّيّة دون مشاهدة الأفلام الإباحيّة وخاصّة في بداية محاولة الإقلاع. كان هدفهم أن يعطوا أدمغتهم راحة من الإثارة المفرطة والمزمنة التي يسبّبها الإكثار من مشاهدة المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت، وسمّيت هذه التّجربة "الرّيبوت" أي "إعادة التّشغيل" بالعربيّة.

أفضل هذه المنتديات وأكبرها وأقدمها بدأ في عام ٢٠١١م باللّغة الإنجليزيّة، وهو منتدى "ريديت/نوفاب[15]" الذي يضمّ حاليّا ما يزيد على مائة واثنين وثلاثين ألف عضو، وهناك أيضا منتدى "ريديت/بورن فري[16]" ويضمّ تسعة عشر ألف عضو، وانضمّ إلى موقع "نوفاب[17]" ثلاثين ألف عضو، وإلى موقع "إعادة تشغيل الأمّة [18]" ألفين وخمسمائة عضو، أما موقع

---

15 www.Reddit.com/NoFap

16 www.Reddit.com/PornFree

17 www.NoFap.com

18 www.RebootNation.org

"دماغك يستعيد توازنه [19]" فيضمّ ثلاثة عشر ألف عضو، وترحّب هذه المواقع بعضويّة النّساء، وعددهنّ يزداد بشكل مضطرد. لقد دأبت على متابعة هذه المنتديات منذ بداياتها لأنّ عددا من أعضائها كانت لهم روابط مع الأعضاء في موقعي"دماغك تحت تأثير الإباحيّة".

كجزء من هذه الحركة النّاشئة، وبعيدا عن أعين الصّحافة والإعلام، انخرط آلاف الشّباب من كلّ أنحاء العالم في تجربة "الرّيبوت" الرّائدة، والتي تدعو إلى الإقلاع عن كلّ المثيرات الجنسيّة المصطنعة على الإنترنت وغيرها، وبكلّ أشكالها، ويشمل ذلك الامتناع عن مشاهدة أفلام التّيوب الإباحيّة، والتّواصل الجنسيّ عن طريق الكاميرات، وقراءة الأدب المكشوف[20]، وتصفّح إعلانات المواعدة على الإنترنت... وما شابه. والكثيرون منهم نشروا مشاركاتهم على مدى شهور، يروون فيها نتائج تجربتهم.

أجريت هذه التّجربة الكبرى -تجربة "الرّيبوت"- دون مجموعة التّحكّم، ودون بروتوكول التّجربة المزدوجة التّعمية[21]، فمن المستحيل إجراء هذا النّوع من التّجارب في هذا المجال، وذلك لأنّ أداء التّجربة يتطلّب من الباحث أن يطلب من بعض المشاركين ترك الاستمناء والامتناع عن مشاهدة المرئيّات الجنسيّة، وبهذا يصبح الأمر معلوما لكلّ من المشاركين في التّجربة والقائمين عليها على حدّ سواء، وهذا شيء ينبغي تجنّبه في التّجارب التي تعتمد بروتوكول التّعمية المزدوجة. إلا أنّ تجربة "الرّيبوت" تتميّز بأنّها التّجربة الوحيدة -في حدود علمي- التي تعتمد على إزالة عامل "مشاهدة المرئيّات الجنسيّة"، ثمّ تقارن الأعراض السّابقة بالتغيّرات المستقبليّة اللّاحقة.

وبالطّبع لم يتم اختيار المشاركين عشوائيّا، فالمشاركون في تجربة "الرّيبوت" أقدموا طوعا على الإقلاع عن ارتياد المواقع الإباحيّة، كما أنّ أغلب المشاركين كانوا من جيل الإنترنت الذين نشأوا منذ الصّغر على استعمال تقنيّة الحاسوب، وبالتّالي فهم لا يشكّلون شريحة تمثّل مختلف أطياف المجتمع، أضف إلى ذلك أنّ المنتديات والمواقع التي طرحت تحدّي "الرّيبوت" لا تفصح عن نسبة أعضائها الذين يعانون من مشكلات متعلّقة باستهلاك الإباحيّة الجنسيّة، وذلك بالرّغم من أنّ عضويّة هذه المنتديات

---

19 www.YourBrainRebalanced.com

20 الأدب المكشوف: هي الرّوايات التي تتناول المسائل الجنسيّة بلغة صريحة دون تعريض أو مواربة بهدف إثارة الغرائز

21 في التّجربة المزدوجة التّعمية يكون القائم بالتّجربة والخاضع لها غير عارفين بمعلومات الاختبار

والمواقع قد تضاعفت أضعافا كثيرة منذ أن استهل أوّلها عام ٢٠١١م.

يزعم بعض المشككين في أضرار الإباحيّة الجنسيّة أنّ الأشخاص الذين يحاولون الإقلاع عنها لا بد وأنّ لديهم وازعا دينيّا، إلا أنّ كلّ المنتديات والمواقع التي ذكرتها آنفا ليس لها أيّ توجّه دينيّ، وقد أجرى أكبر هذه المواقع استفتاء قبل عامين، وهذا الموقع يضمّ أكبر عدد من اليافعين بدلالة معدّل عمر الأعضاء، وتبيّن من نتائج الاستفتاء أنّ ٧٪ فقط من الأعضاء خاضوا التّجربة لأسباب دينيّة.

المعلومات التي تزدحم بها المنتديات مصدرها النّقاشات بين الأعضاء، والقصص والتّجارب الشّخصيّة التي ينشروها، فهي ليست حقائق مثبتة علميّا، ولكن من الخطأ أن ندع هذه المعلومات تمر دون دراسة مستفيضة، وذلك لسبب أساسيّ مفاده أنّ هؤلاء الأشخاص الّذين خاضوا تجربة "الرّيبوت"، ومن ثمّ رأوا النّتائج الإيجابية بأمّ عينهم، يمثّلون عيّنة متنوّعة من النّاس في خلفيّاتهم الاجتماعيّة والثّقافيّة والدّينيّة وفي تجاربهم الحياتيّة، فبعضهم قد وصفت له أدوية لعلاج الحالة النّفسيّة، وبعضهم متزوّجون، وبعضهم يدخّنون أو يتعاطون المخدّرات، وبعضهم رياضيّون، وأعمارهم تغطّي مدى واسعا... وهكذا دواليك.

وسبب آخر يدعوني للاهتمام بنتائج تجربة "الرّيبوت" وهو أنّ المشاركين في هذه التّجربة -وإن كانت قد أجريت بشكل غير أكاديميّ- قد قاموا بإزالة عامل "مشاهدة المرئيّات الجنسيّة"، وباستثناء دراسة أكاديميّة واحدة استمرّت لمدّة ثلاثة أسابيع فقط، وعنوانها "الحبّ الذي لا يدوم، الإباحيّة الجنسيّة وضعف الولاء لشريك الحياة"، فلا توجد تجربة أكاديميّة أخرى نجحت في إزالة عامل "مشاهدة المرئيّات الجنسيّة" على الإطلاق.

الدّراسات الأكاديميّة في موضوع الإباحيّة الجنسيّة غالبا ما تركّز على بحث التّرابط التّلازمي بين العوامل المختلفة، وهذا النّوع من الدّراسات عادة ما يظهر معلومات قيّمة عن الأعراض والظّروف التي يتزامن وجودها مع وجود عادة مشاهدة المرئيّات الجنسيّة، ولكنّها لا يمكن أن تبيّن لنا ما الذي يحدث عندما يمتنع المشاركون عن مشاهدتها، وهذا ما نعنيه بإزالة عامل "مشاهدة المرئيّات الجنسيّة"، إجراء التّجارب التي تعتمد على إزالة العامل المسبّب هي أحد طرق البحث العلميّ الموثوقة التي يحدّد بها العلماء الأسباب والمسبّبات.

وجدت الدّراسات الأكاديميّة ارتباطا تلازميّا بين درجة مشاهدة المرئيّات الجنسيّة وبين احتمال وجود أعراض تدلّ على الاكتئاب، أوالحصر النّفسيّ، أوالضّغط النّفسيّ، أوالفشل الاجتماعي. ووجدت الدّراسات أيضا ارتباطا تلازميّا بين درجة

استهلاك الموادّ الإباحيّة وعدم الاكتفاء في العلاقات الجنسيّة، وانحراف الذّوق الجنسيّ، وكذلك سوء الأحوال الصّحيّة بشكل عامّ، والتّدهور في العلاقات الزّوجيّة. إلا أنّ الباحثين الأكاديميين حتّى الآن نادرا ما يبحثون في الظّواهر الأخرى التي نسمع عنها بشكل روتينيّ على منتديات الإنترنت مثل فتور الهمة، وعدم الثّقة بالنّفس، وضبابيّة التّفكير، وعدم القدرة على التّركيز، وفقدان الانجذاب للنّساء، والعجز الجنسيّ، وأيضا ما يرويه مستهلكو المرئيّات الإباحيّة أنفسهم عن التّردّي بمرور الوقت إلى مشاهدة أنواع من المرئيّات الجنسيّة أكثر فحشا وانحرافا... وغيرها من الظّواهر.

وعموما فإنّ الأشخاص الذين بدأوا بارتياد المواقع الإباحيّة بشكل مكثّف منذ سنّ البلوغ من النّادر أن يربطوا بين استهلاك الإباحيّة الجنسيّة ومشكلاتهم النّفسيّة مثل الحصر النّفسيّ والاكتئاب، أو مشكلة ضعف الانتصاب، إلا بعد أن يقلعوا عنها، ورغم وضعهم البائس والمزريّ إلا أنّ تصفّح المواقع الإباحيّة يبدو لهم كوسيلة تُشعِرهم أنّهم بخير ولو في الظّاهر فقط، إنّهم يرونها الحلّ ولا يدركون أنّها مصدر المتاعب.

وفي الواقع فلن يستفيد الباحثون شيئا من سؤال مرتادي المواقع الإباحيّة عمّا إذا كانوا يعتقدون بأنّ استهلاكهم للموادّ الإباحيّة هو المسبّب للأعراض والمشكلات التي يعانون منها، فليس لدى مشاهدي الأفلام الإباحيّة أيّ سبب يجعلهم يأخذون هذا الاحتمال بالحسبان، وذلك لأنّ المجتمع صنّف مشكلاتهم تحت مسمّيات كثيرة لا تأخذ بعين الاعتبار ظاهرة ارتياد المواقع الإباحيّة على الإنترنت. فالكثيرون من مرتادي المواقع الإباحيّة يتمّ في الوقت الحالي تشخيص حالتهم على أنّها قلق اجتماعي، أو ضعف الثّقة بالنّفس، أو عدم القدرة على التّركيز، أو ضعف الهمّة، أو الاكتئاب، أو رهبة الأداء في العلاقات الحميمة (حتّى وإن كانوا لا يتمكّنون من الجماع إلا بعد مشاهدة مقاطع جنسيّة) وغيرها من المسمّيات الشّائعة، وقد توصف لهم الأدوية والعلاجات في بعض الأحيان.

ويعاني بعض هؤلاء الشّبّان بصمت لاعتقادهم بأنّ ميولهم الجنسيّة قد تغيّرت بشكل غامض، أو لأنّهم باتوا مقتنعين سرّا بأنّهم شاذّون ومنحرفون، ولا تثيرهم إلا المرئيّات الجنسيّة الشّاذّة، أو لخشيتهم أنّهم لن يتمكّنوا من ممارسة الجنس مدى الحياة، وأن ليس لهم أيّ أمل مستقبليّ بعلاقة زوجيّة سليمة بسبب العجز الجنسيّ الذي أصابهم. ولا أريد أن أبدو كما لو أنّي بدأت أدقّ ناقوس الخطر، ولكنّي قرأت عددا كبيرا من التّصريحات التي تشير إلى أنّ هواجس الانتحار انتابت بعض الشّبّان قبل أن يتعرّفوا على تجربة "الرّيبوت"، ويقرّروا التّوقّف عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة. وممّا يثير القلق فعلا أنّ دراسة حديثة

أجريت في جامعة أوكسفورد وجدت أنّ الإدمان على الإنترنت بدرجة متوسّطة أو مستفحلة يتناسب طرديّا مع احتماليّة إيذاء النّفس. وسأورد هنا ما صرّح به ثلاثة من الشّبّان بهذا الصّدد:

"لقد فكّرت جدّيّا بالانتحار طوال سنين حياتي بسبب هذه المشاكل، ولكنّي تمكّنت من التّغلّب على هذه الهواجس في حينها، إلى أن عرفت أنّ مشاهدة الأفلام الإباحيّة هي السّبب. وبعد مائة وخمسة عشر يوما من بداية "الريبوت" تحرّرت من قيود هذه العادة. ما يزال الأمر صعبا، ولكنّي أدرك الآن أنّي لو امتنعت عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة سأكون قادرا على وصال شريكة حياتي في اليوم التّالي."

* * *

"الإقلاع عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة غيّر حياتي بحقّ، لقد ظننت أنّ ترك هذه العادة سيكون مستحيلا لدرجة أنّني فكّرت بأن أختصي، أو حتّى أنتحر. والحقيقة التي لم أكن أعرفها -ولكنّها فادتني كثيرا- هي أنّ النّاس ينكبّون على مشاهدة الممارسات الجنسيّة الشّاذّة لما تسبّبه من إثارة وحسب، وحتّى منتجو هذه الأفلام يقرّون بأنّهم يستهدفون بها عامّة النّاس وليس بالضّرورة الشّواذّ جنسيّا، إنّ هواجس الشّذوذ التي سبّبتها لي مشاهدة هذه الأفلام لم تكن إلا خداعا بصريّا ونفسيّا."

* * *

"كنت طفلا رياضيّا وذكيا واجتماعيّا، كنت سعيدا، وكان لديّ عدد كبير من الأصدقاء، وكلّ ذلك تغيّر عندما بلغت الحادية عشرة من العمر، قمت وقتها بتحميل برنامج كازا (KaZaA)، وتردّيت بعدها إلى مشاهدة كلّ نوع من أنواع المرئيّات الجنسيّة يمكن تخيّله، وبدأت أعاني من الاكتئاب الحادّ والحصر النّفسيّ، وصارت السّنوات الخمسة عشر التي تلتها من حياتي في غاية البؤس. صرت معزولا اجتماعيّا بدرجة كبيرة، ولم أرغب بالتّحدّث لأيّ كان، بل كنت أفضّل الجلوس وحدي ساعة الغداء. كرهت كلّ النّاس، وهجرت كل أنواع الرّياضة التي كنت أمارسها رغم أنّي كنت من أفضل اللّاعبين، وتدنّت علاماتي في المدرسة إلى درجة أنّي صرت بالكاد أحصل على درجة النّجاح. وبقدر ما أكره أن أسترجع هذه الذّكريات الآن، إلا إني في ذلك الوقت فكّرت بأن أخطّط لنفسي خروجا من هذا العالم على طريقة كولومبين[22] ".

وبعد إقلاعهم عن ارتياد المواقع الإباحيّة، بدأ هؤلاء الرّجال يصرّحون بأنّهم استفادوا من "الرّيبوت" فوائد جمّة إلى درجة أذهلتهم. ويدلّ ذلك -بشكل غير مباشر- على أنّ أدمغتهم كانت قد تأثّرت بعمق بالإثارة المفرطة النّاتجة عن مشاهدة المرئيّات

[22] حدثت المجزرة الدّمويّة في مدرسة كولومبين الثّانويّة في كولورادو، وأسفرت عن مقتل أستاذ و١٢ طالب وجرح ٢٤ آخرين حين قام طالبان من طلّاب المدرسة بإطلاق النّار عشوائيّا داخل مبنى المدرسة ثمّ انتحرا.

الجنسيّة على الإنترنت مرارا وتكرارا ولمدّة طويلة، وسنرى لاحقا أنّ الأبحاث الأكاديميّة الحديثة باتت تعزّز صحّة هذا الاستنتاج.

بالنّظر إلى وزن التّصريحات والتّقارير التي يرويها هؤلاء النّاس في المنتديات عن تجربتهم الذّاتيّة مع الإباحيّة الجنسيّة، وفي مختلف أنحاء العالم، فإن الأبحاث المستقبليّة ينبغي أن تركّز على إلقاء الضّوء على آليّة حدوث هذه الأعراض والتّغيّرات. والأبحاث العلميّة بإمكانها أن تميّز بين الأشخاص الذين ابتلوا بشرور الإباحيّة الجنسيّة، وبين أولئك الذين يعانون من أمراض أخرى كالتي تنشأ من صدمة في الطّفولة أو سوء التّنشئة الأسريّة، فمن البديهيّ -بالطّبع- أنّنا لا يمكن أن نلقي باللّائمة على عادة مشاهدة المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت في كلّ الحالات، ومعروف أيضا أنّ بعض الأذواق الجنسيّة قد تكون غير مألوفة، ولكنّها موجودة لدى أشخاص طبيعيين وسعداء. المشكلة الجوهريّة تكمن في تأثير مشاهدة المرئيّات الجنسيّة على الدّماغ، وليس في أيّ جانب من جوانب طبيعة الرّغبة الجنسيّة، والتي قد تختلف من شخص إلى آخر.

الأعراض الشّائعة

الرّوّاد الذين خاضوا تجربة "الرّيبوت" في بداياتها كان هدفهم الأساسيّ وقف التّدهور في أدائهم الجنسيّ ومحاولة إعادة الأمر إلى جادّة الصّواب، لكن الكثيرين اليوم يخوضون هذه التّجربة أملا في جني مدى واسع من الفوائد، وسوف نعرض فيما يلي عددا من التّصريحات التي نشرها أعضاء المنتديات يصفون بها التّحسّن الذي طرأ عليهم، والفوائد التي عاينوها بعد إقلاعهم عن ارتياد المواقع الإباحيّة، و رغم أنّي سأعرضها عليكم مبوّبة في فئات، إلا أنّه من الشّائع أن يلاحظ الشّخص نفسه تحسّنا في نواحٍ صحّيّة ونفسيّة عديدة، فقد كتب أحدهم:

التّحسّن الذي لاحظته منذ أن بدأت "الرّيبوت":

- لاحظت تراجعا كبيرا في القلق الاجتماعي، وهذا يشمل: زيادة الثّقة بالنّفس، والقدرة على التّواصل عينا لعين، والشّعور بالرّاحة والسّلاسة أثناء التّفاعل مع النّاس.
- أتمتّع بزيادة في الطّاقة والنّشاط بشكل عام.
- ذهني صافٍ ومتّقد، ولديّ قدرة أكبر على التّركيز.
- وجهي صار يبدو وضّاء وحيويّا.
- لم أعد أعاني من الاكتئاب.
- لديّ رغبة في التّواصل مع النّساء.
- واستعدت القدرة على الانتصاب!!

وشابّ آخر وصف معاناته وهو في أوج انغماسه في ارتياد المواقع الإباحيّة:

- ابتعد عنّي أصحابي، وتخلّيت عن علاقاتي الاجتماعيّة نهائيّا كيّ أجلس في غرفتي "وأمتّع" نفسي فقط.
- أهلي وأسرتي كانوا يحبّوني بحقّ، ولكن وجودي معهم لم يكن مصدر بهجة أو سعادة.
- فقدت القدرة على التّركيز أثناء أداء وظيفتي، وكذلك في دراستي الجامعيّة.
- كنت أعزبا ووحيدا.
- كنت أعاني -بشكل عام- من قدر كبير من الحصر النّفسيّ عند التّواصل مع النّاس.
- كنت أمارس التّدريبات الرّياضيّة بشكل مكثّف، ولكن لم يكن يبدو أنّ لهذه التّدريبات أيّ فائدة تذكر.
- كان من حولي يقولون لي بأنّ ذهني شارد وأنّي دائما في عالم آخر، وفي أحد الأيّام شاهدت لقطة لي في تسجيل فيديو ورأيت بنفسي نظراتي الشّاردة، كنت في المنزل ولكنّ عقلي كان سابحا في الفضاء الخارجيّ.
- أشعر بأنّ طاقتي خاوية، وبغضّ النّظر عن عدد ساعات النّوم لم يكن عندي طاقة أبدا، وكنت دائما مرهقا، وأعاني من سواد تحت العينين، وشحوب في الوجه، وبثور وجفاف في البشرة.
- لم أكن أعتني بهندامي.
- كنت أعاني من العجز الجنسيّ النّاجم عن كثرة ارتياد المواقع الإباحيّة.
- كنت أعاني من الضّغط النّفسيّ، والحصر النّفسيّ، وكنت حائرا وضائعا.
- لم أكن ميتا، وفي نفس الوقت لم أكن أستمتع بالحياة، كنت كالميّت الخارج من قبره (زومبي).

ومن الطّبيعي أن يتساءل المرء كيف يمكن لكلّ هذه الأعراض المتفاوتة أن تكون مرتبطة بسلوك واحد وهو ارتياد المواقع الإباحيّة على الإنترنت؟ وما هي التّغيّرات البدنيّة والوظيفيّة التي تقف وراء التّحسّن الذي يطرأ على هؤلاء الأشخاص بعد "الرّيبوت"؟ وقد يتساءل البعض أيضا: لماذا تتفاوت النّتائج بين النّاس، وبعضهم قد لا يرى أيّ تحسّن على الإطلاق؟

الأبحاث الجادّة عن تأثير ارتياد المواقع الإباحيّة على الإنترنت على صحّة مرتاديها ما يزال في بداياته، ولكنّي سأقدّم لكم في الفصل التّالي نظريّتي المبنيّة على الكمّ الوفير من الأبحاث العلميّة المتوفّرة اليوم في علم الأعصاب ولدونة الدّماغ، وكذلك على الأبحاث التي درست تأثيرات استخدام الإنترنت. وفي غضون ذلك، سنلقي نظرة على تصريحات أعضاء المنتديات وتقاريرهم عن معاناتهم مع أضرار الإباحيّة الجنسيّة.

تعطّل الحياة وخروجها عن السّيطرة

العلامتان الفارقتان للإدمان هما: عدم القدرة على كبح جماح عادة ارتياد المواقع الإباحيّة، والاستمرار في ارتياد المواقع

الإباحيّة رغم أنّها تعكّر صفو الحياة. عندما يصل المرء إلى مرحلة الإدمان تكون أولوياته قد انحرفت عن جادّة الصّواب، وذلك بفعل التّغيّرات التي حصلت في دماغه بسبب الإدمان -كما سنرى بالتّفصيل في الفصل التّالي-، ونتيجة لذلك فإن بعض متع الحياة مثل الصّداقة، وممارسة الرّياضة، والإنجازات بشكل عامّ لا يمكنها أن تتنافس مع الأفلام الإباحيّة على جلب اهتمام المدمن، فقد أصبح دماغه مقتنعا بأنّ هذا السّلوك -أي تصفّح المواقع الإباحيّة- هو هدف مهمّ جدّا، وغاية بحدّ ذاته، وأنّ السّعي في طلبه يعدل في أهميّته السّعي من أجل البقاء. وقد عبّر عن ذلك عدد كبير من الشّبان، إليكم بعض ما قالوا:

"كنت أمارس العادة السّرّيّة بكثرة في معظم الأيّام، لدرجة أنّني إذا قمت بالاستمناء في آخر اليوم لا يخرج منّي المني وإن شعرت بالإثارة الكاملة. وعندما بدأت أعاني من ضعف الانتصاب زدت من وتيرة مشاهدتي للأفلام الإباحيّة، كنت فعليّا أقوم بالاستمناء عندما أستيقظ في الصّباح، ثم أمارس الاستمناء عدّة مرّات طوال اليوم، وكذلك عندما أخلد إلى فراشي ليلا، صدقا ست مرّات في اليوم أو أكثر. أقول صراحة أنّ حياتي كانت عبثا، وأنّي عانيت من كل الآثار الضّارّة للإباحيّة الجنسيّة مضاعفة عشرة أضعاف، كنت أدرك حقيقة أنّ الاستمناء ومشاهدة الأفلام الإباحيّة يضرّانني، ولكني أنكرت ذلك. فالاستمناء "شيء حسن ومفيد"، وأيضا "مشاهدة الأفلام الإباحيّة لا يمكن أن تسبّب الإدمان"، أليس كذلك؟!"

* * *

" واجهت أسوأ حالاتي عندما خسرت شهادتي في الصّيدلة، وخسرت شريكة حياتي في يوم واحد بسبب الإباحيّة الجنسيّة والتّسويف."

* * *

"كنت أعمد إلى مشاهدة الأفلام الإباحيّة للمتحوّلين جنسيّا[23] حتّى أتمكّن من تحقيق الانتصاب، وبعدها أشاهد أفلام الجنس السّويّ لأختم بها الجلسة. بدون أن أعي بدأت أشاهد الكثير من المحرّمات، والممارسات الجنسيّة شديدة الفحش والفجور، والتي ما كان لي أن أفكّر بها مجرّد تفكير قبل عامين فقط. لم أصدّق أنّي وصلت إلى هذه الدّرجة من الانحطاط، ولكنّي لم أكن قادرا على وقف نفسي من السّقوط."

* * *

[امرأة] "معظم الإناث -وليس كلّهن- لا يقضين الوقت في مشاهدة الأفلام الجنسيّة على الإنترنت، بل يفضّلن قراءة روايات الأدب المكشوف، فنحن نلجأ إلى خيالنا بكثرة، أمّا الرّجال فيفضّلون المشاهدة،

23 المتحوّلون جنسيّا هم الأشخاص الذين يعتقدون أنّ هويتهم الحقيقيّة من حيث الذّكورة والأنوثة تتعارض مع أجسادهم؛ كأن يكون له جسد رجل ولكنّه مقتنع أنّه أنثى (أو العكس) ويتصرف على أساس قناعته.

ومع وجود الإنترنت صار من السّهل جدّا أن تجد الأدب المكشوف في كل مكان، وهناك مواقع متخصّصة ومكرّسة لأنواع الأدب المكشوف حسب الرّغبة.
وفي أسوأ أحوالي كنت أفتح سبع أو ثمان صفحات على متصفّح الإنترنت ثمّ أقضي ثلاث أو أربع ساعات أتصفّح محتوياتها، أو أبحث عن الرّواية الغراميّة المثاليّة التي تثير غريزتي."

* * *

"ظننت أنّ مشاهدتي للأفلام الإباحيّة بكثرة إنما هو بسبب الشّهوة الجنسيّة العالية، ولكنّي أدرك الآن أنّي كنت مخطئا، لقد كنت مدمنا! كنت نادرا ما أخرج من البيت، وبالتّأكيد لم تكن لي أيّة علاقات نسائيّة."

* * *

"قبل أن أقلع عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة كنت في وضع مزر على مدار السّاعة، كانت طاقتي معدومة، ولم يكن لديّ أيّ حافز، وكنت كسلا على مدار اليوم. ما كنت آكل الأكل الصّحّي، أو أمارس التّمارين الرّياضيّة، ولم أكن أدرس دروسي، أو حتّى أهتمّ بنظافتي. والحقيقة أنّه ما كان بإمكاني أن اهتم بأيّ شيء في وضعي الذي كنت عليه، فقد كان من الصّعب عليّ جدّا أن أقف لأكثر من ثلاث دقائق، ناهيك عن القيام بأيّ عمل منتج. لقد مرّ أكثر من شهر منذ أن بدأت "الرّيبوت" وأشعر أنّ وضعي أفضل بكثير."

* * *

"كلّ شيء في حياتي -من نشاطي الاجتماعيّ إلى صحّتي البدنيّة- قد تأذّى بسبب هذا الإدمان، وأسوأ ما في الأمر أنّي كنت دوما أبرّر تصرّفاتي، وكنت أقول لنفسي أنّ هذا شيء "صحّيّ ومفيد" وأجد السّلوان في كوني "على الأقل لا أتعاطى المخدّرات". وفي حقيقة الأمر كانت هذه العادة أسوأ من كل المخدّرات، وأبعد ما تكون عن الصّحّة مقارنة بأيّ عمل آخر قمت به."

* * *

"في قمّة إدماني على ارتياد المواقع الإباحيّة لم أكن اتطلّع لأي شيء، كرهت الذّهاب إلى العمل، ولم أكن أرى التّواصل مع أهلي وأصدقائي نشاطا ذو قيمة أبدا، وخاصّة بالمقارنة مع مراسيم تصفّح المواقع الإباحيّة التي كنت أقوم بها، والتي أعطتني إثارة ومتعة أكثر من أيّ شيء آخر.
بعد تخلّصي من الإدمان صارت الأشياء الصّغيرة تفرحني، أجد نفسي أضحك في كثير من الأحيان، وأبتسم دون سبب، وأجد أنّي أتّسم بروح طيّبة بشكل عام"

* * *

"لطالما اعتقدت أنّني إنسان متشائم، ولكنّي في الحقيقة كنت مدمنا."

الحرمان من متعة الجماع

الاستمرار في مشاهدة المرئيّات الجنسيّة بكثرة لعدد من السّنوات يمكن أن يسبّب مجموعة متنوّعة من الأضرار، وبنظرة فاحصة تجد أنّ الأعراض التي يعاني منها الشّخص تتدرّج في حدّتها كدرجات الطّيف، ففي أحايين كثيرة يشتكي مستهلكو الإباحيّة الجنسيّة أنّ معاناتهم من تأخّر القذف، وعدم القدرة على الشّعور برعشة الجماع، كانا سابقين للعجز الجنسيّ التّامّ الذي واجهوه لاحقا. أيّ واحد من الأعراض التي سأوردها فيما يلي أو عدد منها يمكن أن يسبق أو يتزامن مع تأخّر القذف والعجز الجنسيّ التّامّ:

- أنواع المرئيّات الجنسيّة التي اعتدت مشاهدتها في السّابق لم تعد تثيرك.
- اكتساب أذواق جنسيّة غير معهودة.
- المشاهد الجنسيّة على الإنترنت تثير شهوتك أكثر من شريكة حياتك.
- ضعف حساسيّة العضو الذّكري.
- الإثارة الجنسيّة أثناء الجماع باهتة وفاترة.
- يتلاشى الانتصاب بسرعة عند محاولة الإيلاج أثناء الجماع، أو بعدها بقليل.
- جماع امرأتك لا يثيرك.
- تحتاج إلى تخيّل مشاهد من الأفلام الإباحيّة حتّى تتمكّن من إطالة أمد الانتصاب أثناء الجماع، أو من أجل تعزيز رغبتك بوصال امرأتك.

وإليكم بعض ما قيل بهذا الصّدد

> "أنا سعيد جدّا الآن، فأنا رجل في الخامسة والعشرين من العمر، وطيلة حياتي -وحتّى اللّيلة الماضية- لم أتمكّن من الوصول إلى الذّروة أثناء الجماع أبدا، كنت أمارس الجنس ولكنّي لم أكن قادرا على الشّعور بهزّة الجماع بأيّ وسيلة أو نوع من المثيرات أيّا كان. لقد بدأت حياتي -كما هو حال أغلبكم- بارتياد المواقع الإباحيّة على الإنترنت منذ بلغت الخامسة عشرة من العمر، ليتني كنت أعرف حينها أيّ ضرر كنت أسبّبه لنفسي."

* * *

> "[٢٩ عاما] بعد ١٧ سنة من ممارسة الاستمناء، و١٢ سنة من مشاهدة المرئيّات الجنسيّة المتردّية في الانحطاط، بدأت أفقد الرّغبة في العلاقة الجنسيّة الطّبيعيّة، وصارت الإثارة التي أحصل عليها من مشاهدة الأفلام الإباحيّة أقوى من تأثير الجماع، فالإباحيّة الجنسيّة على الإنترنت توفّر تنوّعا غير محدود،

ويمكنني في أيّ لحظة أن أختار ما أرغب في مشاهدته. صار تأخّر القذف أثناء الجماع سيّئا إلى حدّ كبير، لدرجة أنّي فقدت القدرة على الوصول إلى الذّروة تماما، وهذا ما قتل في نفسي كل رغبة في الجماع."

* * *

"عايشت التّأخّر في القذف طيلة حياتي، ولم أجد شخصا واحدا أو حتّى طبيبا على دراية بهذا النّوع من العجز، أو لديه القدرة على أن تقديم مقترح فعّال لتحسين الوضع. بدأت أستعمل حبوب الفياغرا (®VIAGRA) وسياليس (®Cialis) كيّ تساعدني في الوصول إلى الذّروة أثناء الجماع، وعادة ما يكون ذلك بعد أكثر من ساعة من الإثارة المكثّفة، وكنت أرى أنّ جرعات منتظمة من المرئيّات الجنسيّة كانت ضروريّة أيضا.

والآن جاء دور الخبر السّار: بعد الابتعاد عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة على الإنترنت أصبحت أستمتع بعلاقة جنسيّة سعيدة أكثر من أيّ وقت مضى، ودون استعمال الأدوية. لقد تحسّنت قدرتي على الانتصاب، وعلاقتي بزوجتي مريحة، وتدوم طالما أردنا لها نحن الاثنين أن تدوم."

* * *

"[4 شهور من الامتناع عن مشاهدة المرئيّات الجنسيّة] البارحة كان يوم ميلادي، وحظيت بوصال امرأتي. بدأت علاقتنا منذ شهور، ولكن لم أتمكن من الوصول إلى الذّروة أثناء الجماع أبدا، ولا حتّى لمرّة واحدة حتّى ليلة أمس، وكان أجمل شعور على الإطلاق. لقد انزاح عن كاهلي حمل ثقيل، وحتّى عن كاهلها لأنّها كانت قد بدأت تشعر بالحرج من هذا الأمر."

* * *

"لقد عانيت من مشكلة تأخّر القذف في علاقتي السّابقة، أنا أتحدّث عن ساعتين إلى ثلاث ساعات من المداعبة من أجل أن أتمكّن من إتمام الجماع، وكثيرا ما كنت في النّهاية أتوقّف ثمّ أختلي بنفسي وأقوم بالاستمناء."

* * *

"ما زال نجاحي مستمرّا للأسبوع العاشر على التّوالي منذ بداية "الرّيبوت"، ونجاح أكبر مع امرأتي اللّيلة. لقد قهرت مشكلة تأخّر القذف، وصرت مرتاحا أكثر في علاقتنا، فقد كان الجماع سلسا كما لم أعهده من قبل، يا له من تألّق ما أردت له أن ينتهي، وهذا شيء حسن لشخص عانى من تأخّر شديد في القذف، ولسنوات عديدة."

انتصاب لا يعتمد عليه

كما ذكرت سابقا فإنّ العجز الجنسيّ هو السّبب الأوّل والأساسيّ الذي يدفع معظم أعضاء المنتديات من الرّجال إلى

التوقّف عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة، وقد صرّح الدّكتور "هاري فيش" المختصّ بمعالجة أمراض المسالك البوليّة والتّناسليّة أنّه يرى في عيادته مرضى يعانون من أمراض العجز الجنسيّ بسبب ارتياد المواقع الإباحيّة.

يقول د. فيش في كتابه "التّعرّي المعاصر[24]":

> "بإمكاني أن أقدّر درجة انكباب الرّجل على مشاهدة المرئيّات الجنسيّة بمجرّد أن يبدأ بالحديث صراحة عن أعراض العجز الجنسيّ التي يعاني منها... الرّجل الذي يمارس الاستمناء بكثرة سوف يعاني بعد فترة وجيزة من مشكلات في الانتصاب، وخاصّة في علاقته الجنسيّة مع النّساء، أضف إلى ذلك مشاهدة الأفلام الإباحيّة وسيغدو غير قادر على ممارسة الجنس بتاتا. فالعضو الذّكري الذي بات معتادا على نوع معيّن من الأحاسيس التي تقوده إلى القذف السّريع لن يعمل بنفس الكفاءة إذا جاءته الإثارة بشكل مختلف، وسوف يعاني من تأخّر القذف، وقد لا يتمكن من الشّعور بهزّة الجماع أبدا."

رئيس المجمع الإيطالي لأمراض التّناسل الدّكتور"كارلو فوريستا" هو أيضا طبيب مختصّ في معالجة أمراض المسالك البوليّة والتّناسليّة، وباحث أجرى أكثر من ٣٠٠ دراسة أكاديميّة. بدأ د. فوريستا يتابع تأثيرات ارتياد المواقع الإباحية على الإنترنت منذ حوالي عقد من الزّمان، وقد عرض في محاضرة ألقاها عام ٢٠١٤م ومضات من الاستبيان الذي أجراه في المدارس الثّانويّة سنويّا على مدى ثمان سنوات، ابتداء من العام ٢٠٠٥م وحتى عام ٢٠١٣م. وجد في نتائج تحليل بيانات الاستبيان أنّ عدد المراهقين الذين يعانون من مشكلات جنسيّة قد تضاعف خلال هذه الفترة، ولكن النّتيجة الأكثر غرابة أنّ عدد المراهقين الذين يعانون من "فتور واضمحلال في الرّغبة الجنسيّة" قفز بمعدّل ٦٠٠٪ (من ١،٧٪ إلى ١٠،٣٪)، وكل ذلك في ثمان سنوات فقط. يقول د. فوريستا: "عندما تصبح مشاهدة الأفلام الإباحيّة نشاطا روتينيّا في حياة الشّابّ المراهق، فإنّه يسبّب فتورا أو حتّى عزوفا تامّا عن ممارسة الجنس."

وعندما قارن د. فوريستا الأشخاص في سنّ ١٩-٢٥ عاما الذين يرتادون المواقع الإباحيّة بكثرة مع أولئك الذين يشاهدون الأفلام الإباحيّة من حين لآخر، وجد أنّ الذين يرتادون المواقع الإباحيّة على الإنترنت بانتظام يعانون من العجز الجنسيّ بدرجة أكبر، وتقلّ رغبتهم في الجنس بمقدار النّصف مقارنة بأقرانهم.

“The New Naked: The Ultimate Sex Education for Grown-Ups” by Harry Fisch and Karen Moline 24

ووجدت دراسة أجراها الجيش الأمريكي عام ٢٠١٤م أنّ تفشّي أمراض العجز الجنسيّ لدى الضّبّاط والأفراد في سن ٢١- ٤٠ عاما قد تضاعف ما بين عامي ٢٠٠٤ - ٢٠١٣م. ويبدو أنّ المدنيّين في أمريكا يعانون أيضا من مشكلات مشابهة، ففي استفتاء أجري في أمريكا عام ٢٠١٤م وشمل المواطنين اليافعين في سن ١٨-٤٠ عاما، صرّح ٣٣٪ من المشاركين بأنّ ارتياد المواقع الإباحيّة يؤثّر سلبا على علاقاتهم الجنسيّة، في حين أنّ ١٩٪ منهم قالوا أنّ لديهم شكوك بأنّ مشاهدة الأفلام الإباحيّة يؤثّر على أدائهم الجنسيّ، ولكنّهم غير متأكّدين.

وفي عام ٢٠١٤م أجرى خبراء في علم الجنس في كندا دراسة أظهرت أنّ معدّل ظهور مشكلات العجز الجنسيّ لدى المراهقين من الذّكور أعلى منها لدى البالغين منهم بدرجة محيّرة، وأنّ هذه الظّاهرة في تزايد. يقول الباحثون: "٥٣،٥٪ من المراهقين الذّكور تمّ تصنيفهم ضمن فئة "الذين يعانون من أعراض تدلّ على مشكلات جنسيّة"، وأكثر الأعراض شيوعا كانت ضعف الانتصاب وفتور الرّغبة الجنسيّة."

إنّ مجرّد وجود هذه المعدّلات العالية من حالات ضعف الانتصاب وفتور الرّغبة الجنسيّة لدى المراهقين من الذّكور هي نتائج غير متوقّعة بتاتا، وكان يتوجّب على الباحثين أن ينتبهوا إلى هذا الأمر، هل تصدّق بأنّنا لا يمكن أن نجد أو نسمع بهذا النّوع من الضّعف الجنسيّ لو كنّا نتحدّث عن اليافعين من الخيول والثّيران! ورغم ذلك فإنّ خبراء علم الجنس الذين أجروا البحث في كندا لم يكن لديهم تفسيرا واضحا للنّتائج التي أظهرتها الدّراسة، ولم يعطوا مبرّرا واضحا لوجود هذه النّسبة العالية من المشكلات الجنسيّة لدى المراهقين، حتّى أنّهم لم يأتوا على ذكر ارتياد المواقع الإباحيّة على الإنترنت كمسبّب محتمل! وبالمقابل فإنّ الدّراسة التي ذكرتها آنفا، والتي أجراها مؤخّرا خبراء علم الأعصاب في جامعة كامبريدج عن الإدمان على ارتياد المواقع الإباحيّة، ذكرت في التّقرير النّهائيّ أنّ حوالي ٦٠٪ من المدمنين الذين شملتهم الدّراسة "عانوا من فتور واضمحلال الرّغبة الجنسيّة ومن ضعف الانتصاب، ويظهر ذلك واضحا في علاقاتهم الجنسيّة مع النّساء خاصّة، ولكنهم لا يعانون من هذه المشكلات عند مشاهدة الأفلام الجنسيّة الفاضحة، وأنّ ذلك نتيجة الاستهلاك الزّائد عن الحدّ للإباحيّة الجنسيّة على الإنترنت."

هناك نمطين مختلفين للتّعافي من أضرار مشاهدة المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت: التّعافي السّريع قصير الأمد أو التّعافي البطيء طويل الأمد. قلّة من الرّجال يستعيدون عافيتهم ويعودون إلى سابق عهدهم في وقت قصير نسبيّا، في حوالي أسبوعين أو ثلاثة، يحتمل أنّ مشكلات هؤلاء القلّة من الرّجال قد نجمت عن درجة ضعيفة من التّكيّف الجنسيّ، أو بسبب زيادة وتيرة

ممارسة العادة السّرّية عند مشاهدة الأفلام الإباحيّة، وقد تكون حالة بسيطة من تبلّد الإحساس، وتبلّد الإحساس هو عرض من أعراض الإدمان سوف نناقشه في الفصل التّالي.

ولكن الغالبية العظمى من الرّجال الذين ابتلوا بويلات الإباحيّة الجنسيّة احتاجوا من شهرين إلى ستّة أشهر، وأحيانا احتاجوا إلى وقت أطول حتّى يستعيدوا عافيتهم بشكل كامل، ومعظم الذين واجهوا "الرّيبوت طويل الأمد" عانوا أيضا من مجموعة متنوّعة من أعراض الانسحاب، بما في ذلك حالة "الموت السّريري" البغيضة، سالفة الذّكر. وهؤلاء هم عادة من الشّبّان الأصغر سنّا الذين بدأوا بارتياد المواقع الإباحيّة مبكّرا، وأعتقد بأنّ هذه الحقيقة المؤسفة إنّما هي نتيجة حتميّة عندما يصطدم دماغ المراهق اللّدن وهو في مرحلة النّموّ بالكمّ الوفير من المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت. إليكم بعض ما قال هؤلاء عن معاناتهم:

> " تجربتي في الجماع للمرّة الأولى لم تكن موفّقة على الإطلاق، في الواقع لقد شعرت بالملل، تلاشى الانتصاب بعد عشر دقائق تقريبا، وكانت ترغب بالمزيد، ولكنّ الأمر بالنّسبة لي قد انتهى. وعندما حاولت للمرّة الثّانية كانت كارثة، فالانتصاب لم يدم لفترة كافية تمكّنني من الإيلاج، وفوق هذا لم يكن بإمكاني استخدام الواقي الذّكري لأن الانتصاب لم يكن متينا بما يكفي."

* * *

> "في أسوأ حال وصلت إليه فشلت في تحقيق الانتصاب أثناء الجماع، ليس مرّة واحدة ولكن بشكل متكرّر خلال فترة ارتباطنا التي استمرّت ثلاث سنوات -انفصلنا بعدها-، ولم أتمكّن من الوصول إلى الذّروة أثناء الجماع ولا مرّة واحدة. لقد قمت بزيارة الأطبّاء، وشراء كتب عن تمرينات العضو الذّكريّ، وحاولت تغيير عاداتي بالاقتصار على مشاهدة أنواع خفيفة من المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت، وأبتعدت عن الأنواع التي كنت مدمنا على مشاهدتها. وقد تفهّمت شريكتي الوضع وساعدتني طوال المدّة، فقد كانت تحبّني من كلّ قلبها، واشترت ملابس نوم مغرية، وحاولت جهدها كي تثيرني بكلّ طريقة، ولكن دون نتيجة! وذلك لأنّي اعتدت على مشاهدة أنواع من الممارسات الإباحيّة على الإنترنت كانت شديدة الفحش، وفيها اغتصاب وساديّة، ولا يمكن مضاهاة إثارتها"

* * *

> "لم أواجه أيّة مشكلة في الانتصاب عند مشاهدة المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت، ولكن عندما يجدّ الجدّ في علاقتي الزّوجيّة بدأت آخذ سياليس (Cialis®)، وبمرور الزّمن صرت أحتاج الدّواء أكثر وأكثر، وفي النّهاية حتّى الدّواء لم يعد يفيد في بعض الأحيان... ما هي المشكلة الحقيقيّة؟ لم يكن هناك صعوبة في تحقيق الانتصاب عندما كنت أشاهد الأفلام الإباحيّة على الإنترنت!"

الرّجال الأكبر سنّا بدأوا بمشاهدة المرئيّات الجنسيّة - على الأغلب- منذ عهد المجلّات والصّور، وربّما على أشرطة الفيديو، أو في عرض تلفزيونيّ مبتذل، أو حتّى اعتمدوا على تخيّلاتهم فقط عند الاستمناء -وهو شيء يستغرب منه الشّبّان هذه الأيّام-، واحتمال كبير أنّهم خاضوا علاقة عاطفيّة مع امرأة حقيقيّة أو مرّوا بتجارب جنسيّة في شبابهم قبل أن تصيبهم لعنة الإباحيّة الجنسيّة على الإنترنت السّريعة. الإثارة المفرطة التي يتعرّضون لها عند مشاهدة الأفلام الإباحيّة قد تثقل كاهل الدّوائر العصبيّة الدّماغيّة التي تحفّز الغريزة الجنسيّة، ولكنّ هذه الدّوائر موجودة وموثّقة في أدمغتهم بسبب خبراتهم السّابقة، وسوف تعود للعمل بشكل طبيعيّ بمجرّد التّخلّص من تأثير مشاهدة الأفلام الإباحيّة. أعرض عليكم فيما يلي ما صرّح به بعضهم:

"[٥٢ سنة ومتزوّج] لقد اعتدت على مشاهدة المرئيّات الجنسيّة لعقود، ولكنّي لم أشاهد فيلما إباحيّا واحدا ولم أمارس الاستمناء أبدا خلال الأسابيع الأربعة الماضية، والتّغيير مدهش. عندما استيقظت هذا الصّباح وجدت عندي أقوى انتصاب رأيته في حياتي، وزوجتي أيضا لاحظت، واعتنت بي، وكلّ ذلك قبل السّاعة السّابعة صباحا. لا أذكر أنّي استيقظت بمثل هذه الحالة من قبل إلا عندما كنت في سنّ المراهقة، إضافة لذلك فإنّ الأحاسيس كانت عميقة، وأفضل بكثير ممّا كنت أشعر به عند مشاهدة الأفلام الإباحيّة."

* * *

"[٥٠ سنة ومتزوّج] لم يدر بخلدي يوما أنّي أعاني من العجز الجنسيّ، فقد كنت آتي أهلي باستمرار ودون مشاكل تذكر، وكم كنت مخطئا. منذ أن برأت من آثار مشاهدة الأفلام الإباحيّة صار الانتصاب أكبر، وأكثر امتلاء، ويدوم لمدّة أطول، وقد لاحظت زوجتي الفرق. كنت في الحقيقة أعاني من ضعف الانتصاب، ولكنّي كنت غارقا في إدماني بحيث أنّي لم أع أنّ هذه المشكلة موجودة أساسا. لاحظوا أنّني في الخمسين من عمري، ولكنّي أتمتّع بصحّة جيّدة وأحيا حياة عفيفة."

* * *

"مكافأتي على التّخلّي عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة لمدّة أربعة أشهر هي تحسّن علاقتي بزوجتي، وبالنّظر إلى كوننا متزوّجين منذ خمسة عشر عاما فهذه جائزة قيّمة. يا لها من علاقة متميّزة، أشعر بسعادة كبيرة لم أشعر بمثلها في الماضي."

وهنا شابّ جاء في مرحلة وسطيّة، فقد بدأ بارتياد المواقع الإباحيّة في بداية عصر الإنترنت، ولكن قبل شيوع الإنترنت السّريعة، يقول:

"لقد مارست الاستمناء بكثرة منذ سنّ الثّالثة عشرة، وبدأت بمشاهدة المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت

في الرّابعة عشرة، وبالتّدريج صرت أحتاج إلى إثارة أكبر، أو مشاهدة أنواع من الممارسات الإباحيّة أكثر فحشا، وما عدت أعرف الانتصاب العفوي والتّلقائي. كنت أعاني أثناء الجماع من أجل أن أحقّق الانتصاب أو أبقيه لفترة كافية لإتمام الجماع، وفي السّنوات السّبع الماضية عشت أعزبا والسّبب هو هذه المشكلة.

والآن الأخبار السّارّة: منذ أن عرفت سبب مشكلتي توقّفت عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة مباشرة، وعلى مدى الأسابيع السّتّة الماضية امتنعت عن الاستمناء قدر المستطاع -أطول فترة كانت تسعة أيّام- . وكل جهودي آتت أكلها، فقد قضيت عطلة نهاية الأسبوع مع امرأتي وكنّا أسعد ما نكون. ما زلت قلقا بعض الشّيء بسبب مشاكلي السّابقة، والتي عانيت منها لسنوات، ولكنّي أحببت أن أقول لكم أنّ تجربتي في الإقلاع عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة مُجدية، ولها نتائج قيّمة."

وماذا عن النّساء؟ يبدو أنّ ارتياد المواقع الإباحيّة على الإنترنت يضعف الاستجابة الجنسيّة لدى النّساء أيضا:

"من الصّعب القول أنّنا -معشر النّساء- نعاني من ضعف الانتصاب بسبب ارتياد المواقع الإباحيّة، ولكنّي أشعر بنفس الشّعور الذي يصفه بعض الشّبّان. هناك رغبة نفسيّة بالجنس، ولكن الاستجابة الجسميّة للمثيرات ضعيفة، ولا توجد أحاسيس جنسيّة من أيّ نوع، وأعاني أيضا من وصول سريع للذّروة وسابق لأوانه، بمعنى أنّه يحصل على درجة ضعيفة من الإثارة، ويكون خافتا وضعيفا، ولا يتجاوز توتّرا محدودا متمركزا في الأعضاء التّناسليّة."

القذف السّريع

يعاني بعض الأشخاص الذين يشاهدون المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت بإفراط من مشكلة القذف السّريع، إلا أنّ سرعة القذف مشكلة نادرة مقارنة بمشكلات ضعف الانتصاب وتأخّر القذف. وقد يبدو أنّه من غير البديهيّ أن يعاني مستهلك الإباحيّة الجنسيّة من سرعة القذف، ولكن هناك تفسيران محتملان لهذا العَرَض: من الممكن أن الرّجل قد عوّد جهازه العصبيّ على سرعة القذف حتّى ولو كان الانتصاب جزئيّا فقط، كما يصف هذا الشّابّ:

"العادة السّرّيّة وارتياد المواقع الإباحيّة يمكن أن يسبّبا سرعة القذف، وخاصّة إذا بدأت تمارسها في سنّ صغيرة، لأنّك عندها ترغب في أن تتمّ العمليّة كلّها بسرعة خشية أن يفطن أحد لما تفعل، وبالتّالي فإنّك تدرّب دماغك أنّه يجب عليك -ومع أوّل بوادر الانتصاب- أن تنهي العمليّة بالقذف وفي أسرع وقت، وألا تنشغل بالاستمتاع بالأحاسيس."

وفي حالات أخرى قد ترتبط مشاهدة المرئيّات الجنسيّة في دماغ الشّخص بالقذف ارتباطا وثيقا، بحيث أن رؤية الأولى

تستدعي الأخيرة مباشرة، وهذا التّهيّج السّريع -والذي يبدو تلقائيّا- يشبه التّكيّف الذي حصل للكلاب في تجربة بافلوف[25] الشّهيرة، حيث صار الكلب يبدأ بإفراز اللّعاب بمجرّد أن يسمع صوت الجرس، لارتباطه بموعد تقديم الطّعام. هذا بعض ما قيل في هذا الصّدد:

"ما عدت أعاني من مشكلة القذف السّريع والسّابق لأوانه التي عانيت منها لسنوات طويلة قبل أن أبدأ تجربة "الرّيبوت". إنّها حقّا معجزة، لقد كنت أعتقد أنّ القذف السّريع هو علّة جينيّة موروثة، فلم أربط بين النّقاط، أو أضع في حسباني أنّ مشاهدة الأفلام الإباحيّة يمكن أن يكون عاملا مسبّبا لهذه المشكلة. قبل أن أخوض تجربة "الرّيبوت" كان عضوي المنتصب حسّاس جدّا، ومفرط في الحساسيّة، مما يجعل القذف سريعا جدّا إلى درجة محرجة. كان الانتصاب قويّا ومتينا، وكأنّه صاروخ يستعدّ للانطلاق، يبدأ العدّ التّنازلي من ١٠ ثوان ٩-٨-٧-٦-٥-٤-٣-٢- قذف، حتّى صار شعاري "عذرا عزيزتي". ولكن اليوم، وبعد إثنين وخمسين يوما على بداية "الرّيبوت"، ما عاد عندي صاروخ على منصّة الإطلاق، الانتصاب ليس بذات القوّة، ولكنّه أكبر. لا تسيء الفهم فما زلت أحصل على انتصاب قويّ ومتين، وأتمكّن من الإيلاج بسهولة، ولكنّه طيّع أكثر، وأقلّ حساسيّة، وليس متفجّرا كما كان في الماضي. وأهمّ شيء هو تحسّن علاقتي بزوجتي، فقد صار بإمكاني أن أحافظ على الانتصاب لفترة أطول، لقد أصلح خوض تجربة "الرّيبوت" مشكلة القذف السّريع التي كنت أعاني منها إصلاحا ملموسا."

* * *

" عندما تشاهد المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت تصبح شديد التّهيّج، والقذف يصبح على بُعد لمسة واحدة. لقد تحدّثت مع عدد من الرّجال أكبر منّي سنّا، وسألتهم كيف يمكنهم المحافظة على الانتصاب لمدّة أطول، وأكّد الكثيرون منهم أنّ ذلك يحدث طبيعيّا، فهم لا يمارسون العادة السّرّيّة، ولا يشاهدون الأفلام الإباحيّة. أسرّ لي ابن عمّي أنّ بإمكانه المحافظة على الانتصاب من عشرين دقيقة إلى نصف ساعة، وأحيانا لمدّة أطول عندما يمتنع عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة وعن الاستمناء"

* * *

"استمرّت علاقتنا مدّة عامين قبل أن ننفصل، ما كنت خلالها أعاني من أيّة مشكلات جنسيّة على الإطلاق، لم أعاني من ضعف الانتصاب ولا من سرعة القذف، ولم أكن مدمنا على ارتياد المواقع الإباحيّة، ولكنّي كنت أشاهد الأفلام الإباحيّة وأمارس الاستمناء من حين لآخر. بعد أن انفصلنا بدأت بارتياد المواقع الإباحيّة على الإنترنت بانتظام، وصرت أتردّد على محلّات المساج التي تعد "بنهاية سعيدة" للجلسة. وبعد ستّة أشهر رجعت علاقتنا إلى سابق عهدها، فقلّصت إلى حدّ ما وتيرة نشاطاتي الأخرى.

25 في هذه التّجربة اعتادت الكلاب أن تسمع صوت الجرس تزامنا مع تقديم الطّعام، ومع الوقت بدأ لعاب الكلاب يسيل بمجرّد سماع صوت الجرس حتّى ولو لم يقدّم الطّعام.

إلا أنّ علاقتنا الجنسيّة أصبحت سيّئة جدّا -على الأقل بالنسبة لها-، عانيت من ضعف الانتصاب مرّة أو ربّما مرّتين فقط، ولكن الانتصاب ما كان يدوم أكثر من دقيقة. استمرّت علاقتنا عاما كاملا على هذا الحال، ولم أتمكّن من إشباع رغبتها أثناء الجماع ولا مرّة واحدة طوال هذه الفترة، وهي نفسها الفتاة التي كانت سعيدة بعلاقتنا منذ ستة أشهر خلت."

وبالنّسبة للبعض فإنّ سرعة القذف يمكن أن تكون مرتبطة بعادة قديمة، كأن يحثّ الشّخص نفسه على القذف بسرعة حتّى وإن كان الانتصاب ما يزال ضعيفا:

"كنت أجبر نفسي على القذف في الصّباح قبل أن أذهب إلى المدرسة، وأيضا عدّة مرّات خلال اليوم، لم تكن عندي رغبة جنسيّة، ولم يكن هناك انتصاب يستدعي ذلك، إلّا أنّي كنت أميل إلى إجبار نفسي على القذف مرارا وتكرارا. عاداتي السّيّئة وسلوكي القهريّ عند مشاهدة الأفلام الإباحيّة جرّدتني من كلّ إحساس بالنّشوة التي تصاحب القذف، تحوّلت العمليّة إلى انقباض عضليّ عابر وتدفّق سريع وحسب. إذا كنت تعاني من سرعة القذف بسبب ارتياد المواقع الإباحيّة على الإنترنت أعط اعتبارا للمشاعر والأحاسيس منذ البداية. في الماضي وقبل أن أعتاد على مشاهدة الأفلام الإباحيّة على الإنترنت كان إحساسي بلذّة الجماع استثنائيّا لدرجة أنّ ركبتاي كانتا ترتجفان، أمّا الآن فإنّ القذف يأتي سريعا وبشكل آليّ، ولا يصاحبه شعور بالامتنان، بل يكون الأحساس ضعيفا وغير طبيعيّ، وخاصّة في علاقتي مع النّساء."

اكتساب أذواق جنسيّة غريبة

في قديم الزّمان كان الرّجال يثقون بأن أجسادهم سوف تساعدهم على تعلّم كلّ ما يرغبون بمعرفته عن ميولهم وأذواقهم الجنسيّة، وكان هذا قبل شيوع المواقع الإباحيّة ووفرتها على الإنترنت.

الدّماغ عضو لدن وقابل للتّغيير بالتّدريب والممارسة، ونحن في الحقيقة ندرّب أدمغتنا باستمرار، سواء وعينا لهذه الحقيقة أم لم نعها. ويتّضح ممّا ورد في عدد كبير من التّصريحات أنّ التّحوّل من مشاهدة نوع من أنواع الممارسات الجنسيّة إلى مشاهدة نوع آخر هو أمر شائع بين مرتادي المواقع الإباحيّة، والذين عادة ما ينتهي بهم المطاف حيث لم يحتسبوا، مما يولّد في نفوسهم شعورا بالانزعاج والحيرة. فما الذي يقف خلف هذه الظّاهرة؟

أحد الاحتمالات أن يكون الملل أو التّعوّد، وخاصّة عندما نتحدّث عن دماغ المراهق وهو ما يزال في طور النّموّ، فالمراهقون ينشدون الإثارة، ويملّون بسرعة. يحبّ المراهقون التّجديد، وخاصّة في كلّ غريب ومستغرب، فكلّما كان الجديد

أكثر غرابة كلّما لفت انتباههم أكثر.

وقد وصف العديد من المراهقين من جيل الإنترنت كيف تعلّموا أن يمارسوا الاستمناء بيد، بينما اليد الأخرى تضغط على الأزرار، وتتنقّل بين عدد من الأفلام الإباحيّة، فعندما يمل أحدهم من مشاهدة فيلم عن السّحاقيّات -على سبيل المثال- ينتقل إلى فيلم عن المتحوّلين جنسيّا، ويترتّب على ذلك تجديد مستمرّ، وزيادة مضطردة في الحصر النّفسيّ، وهذان العاملان (التّجديد والحصر النّفسيّ) يؤجّجان حالة التّهيّج الجنسيّ. وقبل أن يعي المراهق ما الذي يحدث في دماغه يكون قد وصل إلى ذروة الشّبق، وروابط جديدة تكون قد سُجّلت في الدّائرة العصبيّة للسّلوك الجنسيّ في دماغه. المراهق الذي لم يزل في طور النّموّ يمكنه الآن أن ينتقل أثناء ممارسة العادة السّرّيّة من مشاهدة نوع من أنواع الممارسات الجنسيّة إلى مشاهدة نوع آخر وبسرعة شديدة، وهذا الأمر ليس له مثيل في كلّ ما عرف عن الإباحيّة الجنسيّة في الماضي، وبالرّغم من أنّ هذا السّلوك قد يبدو للبعض عاديّ جدّا، ولكنّه يكاد يكون الخطر الرّئيس لمواقع التّيوب الإباحيّة في عصر الإنترنت السّريعة. يقول أحد الشّبّان:

> "في السّابق لم أكن أميل إلى أيّ شيء غريب الأطوار، ثمّ بدأت أشاهد الأفلام الإباحيّة على الإنترنت، في البداية كنت أشاهد فتيات من جيلي، أمّا الآن فقد صرت أحب مشاهدة الأفلام الإباحيّة للأفارقة السّود، وأفلام النّساء البدينات، أو النّساء المسنّات، أو المتحوّلين جنسيّا، أو المخنّثين والشّواذّ، وكذلك الأفلام الإباحيّة للمراهقين. شاهدت في أحد الأيّام بضع ثوان من فيلم إباحيّ لثنائيّي الجنس[26] شارك في أدائه امرأة ورجلان، وانتابني شعور بأنّه تجاوز المحرّمات فلم أشاهده، ولم أعطه فرصة ليثيرني، وتحوّلت إلى فيلم آخر. فأنا الآن لا أميل إلى مشاهدة أفلام ثنائيّي الجنس، ولا أحبّ مشاهدتها، وذلك لأنّي لم أعط الفيلم فرصة ليثير غريزتي، ولكنّي أعطيت هذه الفرصة لأنواع أخرى من الأفلام التي عرضت لي، ولو أعطيت الفرصة لأفلام إباحيّة بطلاتها جدّات مسنّات لباتت تغريني أيضا."

الميل إلى مشاهدة أنواع من الممارسات الجنسيّة أكثر فحشا وانحرافا مع استفحال عادة مشاهدة المرئيّات الجنسيّة ليس مقتصرا على المراهقين، ففي دراسة أجريت قبل عصر الإنترنت[27] عُرض على المشاركين فيلما مدّته ساعة كاملة، مرّة كلّ أسبوع، ولمدّة ستة أسابيع. كانت الأفلام المعروضة على نوعين: إمّا أن يشاهد المشاركون أفلاما بريئة، أو يشاهدون أفلاما إباحيّة ذات

---

26 ثنائي الجنس هو الشّخص الذين يميل إلى ممارسة الجنس مع كلا الجنسين: النّساء والرّجال
27 دراسة "دولف زيلمان" بعنوان: تغيّر الأذواق عند استهلاك الإباحيّة (١٩٨٦)

محتوى جنسي ليس فيه عنف أو غرابة، وقد عُرض على المشاركين في كلّ مجموعة نوع واحد فقط من الأفلام طيلة الفترة، وبعد أسبوعين من انتهاء العروض السّتّة أُعطي كلّ مشارك المجال كي يختار بنفسه فيلما، ويشاهده في خلوة. أُعطي المشاركون عددا من الخيارات لأفلام مصنّفة فئة (G) وهي موجّهة لعامّة المشاهدين، أو فئة (R) وهي محدودة ببعض الضّوابط، أو فئة (X) وهي أفلام إباحيّة ذات محتوى جنسيّ فاضح. المشاركون الذين عُرضت عليهم الأفلام الإباحيّة في الأسابيع السّتة لم يبدو رغبة بمشاهدة الأفلام الإباحيّة الخالية من العنف والغرابة، ولكنهم اختاروا مشاهدة أفلام جنسيّة فيها عنف وساديّة، أو أفلام جنس لآدمي مع حيوان، وهذا الميل لاختيار مشاهدة الممارسات الجنسيّة الغريبة كان أكثر وضوحا لدى الذّكور، ولكنّه موجود لدى الإناث إلى حدّ ما.

وقد نُشرت مراجعة شاملة للأبحاث المتعلّقة بهذا الموضوع، وورد فيها أنّ الباحثين في إحدى الدّراسات صرّحوا بأنّ الاحتمال ضعيف أن يقتصر مستهلكو الإباحيّة الجنسيّة على مشاهدة الأفلام التي تعرض الممارسات الجنسيّة المعتادة، ولكن إذا أتيحت لهم الفرصة سوف يقبلون على مشاهدة الأفلام الإباحيّة التي تعرض ممارسات جنسيّة غريبة، بما في ذلك السّاديّة والعنف الجسدي. وقد وجد بعض الباحثين أيضا أنّ التّعرّض المتكرّر للمرئيّات الجنسيّة يجعل الانتصاب لدى المشاهد أضعف ولا يدوم طويلا، ولذلك فإنّه ينزع إلى التّصعيد ومشاهدة أفلام ذات محتوى أكثر غرابة وتطرّفا حتّى ينجح في إثارة وتهييج الغريزة، ولكن عندما يبدأ الشّخص بمشاهدة الممارسات التي تعرضها الأفلام الجديدة، فإنّه لا يتمكّن في العودة إلى الوراء والرّجوع إلى مشاهدة الأفلام القديمة التي بدأ بها، وذلك لأنّ شعوره بالمتعة والإثارة لدى مشاهدة الأفلام القديمة يكون ضعيفا ومخيّبا للأمل، ويظلّ ضعف أو انعدام الاستجابة عند مشاهدة الأفلام القديمة ملازما له لمدّة أسابيع قبل أن يبدأ بالتحسّن تدريجيّا.

إذن وباختصار فقد وجد الباحثون قبل خمسة وعشرين عاما أدلّة ملموسة على أنّ درجة تأثير الأفلام الإباحيّة على المشاهدين يضعف مع الوقت بسبب التّعوّد، وتنخفض استجابتهم لما تعرضه من المثيرات الجنسيّة، وأنّهم يحتاجون إلى المزيد من الجرأة في المادّة المعروضة، وإلا فسينتابهم شعور بعدم الرّضا أو الاكتفاء الجنسيّ. واليوم فإنّ المواقع الإباحيّة على الإنترنت السّريعة تستغلّ هذا الضّعف الفطريّ لدى مرتاديها، وحتّى تضمن استمرار الاستهلاك فإنّها تجعل التّصعيد في مستوى الفحش في المادّة المعروضة متاحا، وسريعا، ودون قيد أو شرط.

بالإضافة إلى الملل أو التّعوّد، فإنّ هناك عامل آخر يمكن أن يفسّر ظاهرة التّصعيد في نوعيّة الممارسات الجنسيّة

المرغوبة وهو: التّحمّل. التّحمّل أكثر دلالة على الإدمان بمفهومه المرضيّ، ويقود الشّخص إلى طلب الزّيادة في جرعة الإثارة باستمرار -كما سنرى لاحقا-. والتّجديد المستمرّ في المادّة الجنسيّة المعروضة سوف يضمن بالتأكيد جذب انتباه المشاهد، وإثارته من جديد، فلو فقد اهتمامه بنجمة الإباحيّة في أحد الأفلام، فقد يجرّب أن يشاهد فيلما عن الاغتصاب الجماعي أو الجنس الدّموي العنيف، ليس لأنّه عدوانيّا أو سفّاحا، ولكن لأنّه يصبح بحاجة إلى مرئيّات جنسيّة عنيفة كهذه وما يصاحبها من زيادة الحصر النّفسيّ كي تؤجج شهوته وتبلّغه مراده. وكما ذكرت في المقدّمة، فإنّ الطّبيب النّفسيّ "نورمان دودج" لاحظ أيضا هذه النّزعة عند مرضاه.

هذه الظّاهرة شائعة جدّا بين مرتادي المواقع الإباحيّة على الإنترنت، ولكنّ الأدلّة على إمكانيّة البراء منها أيضا كثيرة ومطمئنة، وإليكم بعض التّصريحات التي رواها عدد من الشّبّان:

"وكلّما استفحلت في عادة ارتياد المواقع الإباحيّة أثناء سنوات دراستي الجامعيّة صرت أجد نفسي أنزلق فريسة للمزيد من الرّذيلة والمجون، أشياء غريبة، ومقرفة حقّا، ولم تعد تثيرني عندما أفكّر بها الآن. إنّه أعظم شعور على الإطلاق أن تعرف أنّ تخيّلاتك صارت تخيّلات إنسان عاديّ، ولد وترعرع على الكرة الأرضيّة كآدميّ."

* * *

"لقد سئمت سماع مقولة النّاس أنّ "ما يغريك هو ما يعجبك"، فالكثير مما أشاهده لا يعجبني على الإطلاق، ولكن الأشياء الطّبيعيّة لم تعد تغريني أبدا. لم يدر بخلدي يوما أن تثير شهوتي رؤية نساء يتبوّلن على بعضهنّ البعض، وحتّى هذه الممارسات فقدت مفعولها مع الوقت، ولم تعد تؤثّر فيّ.
الشّهوة الجنسيّة خدّاعة، وأظنّ أنّنا بالكاد بدأنا نفهم تأثير ارتياد المواقع الإباحيّة على الإنسان، كلّنا مشاركون في تجربة "الرّيبوت"، ومما قرأته مرارا وتكرارا فإنّ المشاركين بدأوا يلاحظون التّغيير إلى الأفضل."

* * *

"يمكنني القول بكل ثقة بأنّ الخيالات التي تراودني عن الاغتصاب والقتل والإذلال لم تكن موجودة قبل أن أنزلق في وحل مشاهدة المرئيّات الجنسيّة الماجنة من سن ١٨ إلى ٢٢ سنة، وعندما توقّفت عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة لمدّة خمسة أشهر تلاشت كل هذه الخيالات والأوهام، لقد عادت إليّ أذواقي وميولي الجنسيّة الطّبيعيّة والتي كانت دوما وما تزال بنكهة الفانيلّا. عند السّقوط في فخّ الإباحيّة الجنسيّة فإنّك تحتاج دوما إلى المزيد من الفحش، والمجون، والمحرّمات، والممارسات القذرة، من أجل أن تصل إلى الإثارة المرجوّة."

* * *

"وصلت إلى قناعة بأنّي لن أتمكّن من ممارسة الجنس بصورة طبيعيّة أبدا، فقد كنت أعتقد أنّ دماغي مبرمج بحيث لا تثيرني إلا مشاهد المرأة المتسلّطة (وهو نوع من الأفلام الإباحيّة تكون فيه المرأة في دور سيادي، وتقوم بإذلال الرّجل)، كالشّاذّ الذي تثيره رؤية الرّجال، ولا يرغب بأيّ علاقة جنسيّة مع النّساء. لم أكن أعرف أنّ ما ظننته من طبيعتي إنّما هو نتيجة لعادة ارتياد المواقع الإباحيّة، لقد كان جحيما صنعته بيديّ. وبعد ثلاثة أشهر من الامتناع التّامّ عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة تجدّدت علاقتي بزوجتي، ممّا أزال من عقلي كل الشّكوك بفعّالية "الرّيبوت"."

* * *

"أنا شابّ في الثّالثة والعشرين من العمر وأتمتع بصحّة جيّدة، بدأت بارتياد المواقع الإباحيّة على الإنترنت في سنّ الخامسة عشرة، وبسرعة تصعّدت عادتي من مشاهدة الممارسات الجنسيّة الطّبيعيّة إلى مشاهدة أنواع من الممارسات أشدّ فحشا مثل أفلام المتحوّلين جنسيّا، والعنف الجنسيّ، ونكاح المحارم... وغيرها. لم أع إلى أيّ درجة كنت أضرّ نفسي إلا عند أوّل علاقة جنسيّة حقيقيّة لي في سنّ العشرين، فقد عانيت وقتها من ضعف الانتصاب وتلاشيه بسرعة. لقد آذت هذه التّجربة ثقتي بنفسي إلى حدّ كبير، وجعلتني متخوّفا من العلاقة الحميمة، وقد عانيت من نفس المشكلة مرارا، وبعدها صرت أزيد من وتيرة ارتياد المواقع الإباحيّة، وأطيل فترة مشاهدتي لأفلام الجنس، وبالتّدريج تردّيت إلى مشاهدة أنواع أقذع من الفواحش والرّذائل. وبعد سنة كاملة تجرّأت على محاولة الجماع مرّة أخرى وفشلت، فتدحرجت في حفرة اليأس، وبدأت أشاهد أفلاما إباحيّة للمخنّثين، وجرّبت ممارساتهم في بعض الأحيان، وتولّد لديّ شعور بأنّي شاذّ، رغم أنّ أفلام الشّواذّ لم تكن تغريني أبدا في الماضي.
ثمّ وجدت موقع "نوفاب"، وقرّرت أن أقلع عن ارتياد المواقع الإباحيّة، وبعد عدد من الانتكاسات تمكّنت من الامتناع عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة لمدّة تسعين يوما كاملة، وفقدت كلّ رغبة بمشاهدتها وخاصّة الممارسات شديدة الفحش التي اعتدت مشاهدتها في الماضي. وفي اليوم السّابع والثّمانين من تجربة "الرّيبوت" تعرّفت على فتاة لأوّل مرّة بعد عصور من العزوبيّة، وعند أوّل تجربة جنسيّة لي -بعد الإقلاع- لم أعاني من أيّة مشكلة، وهذا شيء مدهش لأنّي كنت في السّابق أفقد الانتصاب بسرعة، وأيضا في المرّات التي تلتها لم أعاني من أيّ مشاكل في الانتصاب، بل كان الحال على أفضل ما يكون، أشعر أنّي أعطيت فرصة جديدة للحياة."

* * *

"مثل كلّ عشّاق الأفلام الإباحيّة كلّما شاهدت أفلاما أكثر كلّما احتجت إلى المزيد من الرّذيلة والفجور حتّى أصل إلى الإثارة المطلوبة، في أسوأ أحوالي كنت غارقا في مشاهدة أفلام الجنس مع الحيوانات، ونكاح المحارم، وغيرها من الممارسات المنحرفة، ولم يكن إتيان النّساء من القُبُل يُثيرني، بل كنت أميل

أكثر إلى الممارسات الأخرى مثل الجنس الفموي وغيرها، لقد حوّلت الإباحيّة الجنسيّة النّساء في نظري إلى أدوات للمتعة الجنسيّة لا أكثر.
وبعد عدّة شهور من "إزالة السّموم الذّهنيّة" كما يحلو لي أن أسمّيها، وبعد عدّة محاولات جادّة، تخلّصت من تركيزي على تلك الممارسات، وصرت أنجذب إلى العلاقة السّويّة مع النّساء.
قد يبدو لكم الأمر على أنّه طرفة لا أكثر، ولكنّي أدركت إنّ العاطفة التي يولّدها إتيان المرأة من القُبُل لا تُضاهى، وصرت أرى زوجتي الآن أكثر جاذبيّة وإغراء من أيّ وقت مضى. لقد كان قراري بالإقلاع عن ارتياد المواقع الإباحيّة قرارا رابحا لكلينا، وبدون مبالغة لقد تضاءلت رغبتي في مشاهدة أفلام الجنس من رغبة جامحة إلى نهفة عارضة."

اعتقد الرّجال على مدى الأزمان أنّ ما يثيرهم جنسيّا ويوصلهم إلى قمّة التّهيّج هو الدّليل الرّاسخ على أذواقهم الجنسيّة، ولذلك فإنّ التّصعيد إلى مشاهدة الممارسات الجنسيّة المنحرفة التي تخالف ميول الشّخص وأذواقه التي اعتاد عليها في السّابق قد يشكّل محنة حقيقيّة للكثيرين، لأنّه يدفعهم إلى الشّكّ في معرفتهم حقيقة أذواقهم وميولهم الجنسيّة. ورغم ذلك فإنّ التّصعيد التّدريجيّ نحو مشاهدة أنواع غير معهودة من الممارسات الجنسيّة شائع جدّا هذه الأيّام إلى درجة تثير الاستغراب، وخاصّة بين صغار السّنّ الذين نشأوا منذ نعومة أظفارهم غارقين في مشاهدة مواقع التّيوب الإباحيّة التي تعمل بسياسة "كل شيء مقبول".
يروي أحدهم تجربته فيقول:

"عندما وصلت حاسوبي على الإنترنت وأنا في سنّ المراهقة، وجدت عددا من المواقع الإباحيّة تشبه موقع يوتيوب (YouTube®) وتصنّف محتوياتها في مجموعات حسب نوع الممارسات الجنسيّة التي تعرضها. في البداية كان ذوقي مثل كلّ الشّبّان المراهقين من جيلي، ولكن بمرور السّنوات انحرف ذوقي وصرت أميل إلى مشاهدة الأفلام التي تعرض العنف الجسدي، وبالذّات العنف الموجّه ضدّ النّساء، وخاصّة أفلام الكرتون الجنسيّة (الهينتاي) التي تعرض سيناريوهات تشمئز منها النّفوس، ومنحرفة إلى درجة لا يمكن أن تحدث في الواقع، ومع ذلك مللت هذه الأفلام في النّهاية. وفي العشرينات من عمري وجدت أنواعا جديدة من الأفلام الإباحيّة، وفي غضون سنة كنت قد شاهدت عددا من الأنواع، وصرت أنتقل من نوع إلى النّوع الذي يليه بشكل أسرع، وفي وقت أقصر من سابقه.
قرّرت أن أخوض تجربة "الرّيبوت" لأنّ ذوقي وميولي الجنسيّة في الوقت الحالي أصبحت تربكني وتؤرقني، فهي تتعارض مع ميولي الجنسيّة الحقيقيّة التي عهدتها."

والطّامّة الكبرى أنّ هناك منشورا شائعا جدّا على الإنترنت يدّعي بأنّ الإباحيّة الجنسيّة تساعد مستهلكيها على

"اكتشاف ميولهم الجنسيّة الحقيقيّة". بعض الفضوليون من اليافعين دفعهم حبّ الاستكشاف إلى تتبّع ومتابعة كل مثير وملتهب من الأفلام الإباحيّة التي تقع عليها أيديهم بجرأة وإقدام، معتقدين أنّ هذا سيكشف لهم حقيقة ميولهم الجنسيّة، فهم يجهلون أنّ مجرّد شعورهم بالتّهيّج الجنسيّ عند رؤيتهم المادّة الإباحيّة ليس المعيار الوحيد للميول الجنسيّة عند الإنسان.

الوقوع في فخّ الإدمان يمكن أن يقود إلى تزايد رغبة الشّخص في مشاهدة أنواع جديدة من المرئيّات الجنسيّة التي تبدو له أكثر إثارة، في حين أنّ الأنواع التي كان يعتبرها في السّابق ساخنة وملتهبة تظهر له فيما بعد باردة وغير مؤثّرة، وقد يكون هذا التّغيير مفاجئا ومحيّرا له. أضف إلى ذلك أنّ كلّ مادّة مرئيّة تعمل على زيادة الحصر النّفسيّ لدى الشّخص يمكن أن تزيد التّهيّج الجنسيّ أيضا، وقد وضّح أحد الباحثين أنّ تسارع النّبض واتّساع بؤبؤ العين ورطوبة الجلد هي أعراض استجابة الجسم لإفراز الأدرينالين[28] أثناء مشاهدة المرئيّات الجنسيّة الجريئة والصّادمة، ولكنّها أحيانا تُعزى خطأ إلى الشّعور بالتّهيّج الجنسيّ، فنحن قد "نخطئ في تفسير سبب تهيّجنا بسبب الافتراضات الخاطئة أساسا عن سبب هذه الأعراض". وقد أكّد مسح شامل للأبحاث الأكاديميّة المنشورة بهذا الصّدد أنّ الاهتمامات والمثيرات الجنسيّة قابلة للتّغيير والتّكيّف، وعندما يستفحل مستهلكو الإباحيّة الجنسيّة في مشاهدة الأنواع الأكثر فحشا وعنفا من الأفلام والممارسات الجنسيّة بحثا عن التّجديد والإثارة، فقد وجد الكثيرون منهم أنّهم انزلقوا إلى مشاهدة ممارسات جنسيّة تتناقض وتتعارض مع طبيعتهم التي ألفوها. وهذا بعض ما صرّحوا به:

> "بمرور السّنوات لم تعد الأفلام التي اعتدت مشاهدتها تجدي نفعا، شاهدت مؤخّرا بعض الأفلام الإباحيّة للشّواذّ لأنّي كنت أشعر بالملل، بدا لي الأمر وكأنّه: ها أنا ذا وقد بلغت الثّامنة والعشرين، وشاهدت كلّ أنواع الممارسات الجنسيّة، فلم لا أشاهد أفلاما عن ممارسات المثليّين[29]! في تلك اللّحظة بذرت بذرة خير، فقد قلت لنفسي "إنّه شيء قذر جدّا، ويجب عليك أن تتوقّف"، ولكنّي بالطّبع لم أتوقّف حينها..."

* * *

> "المواقع والمنتديات التّي ينشر بها الأعضاء كل ما في جعبتهم من أسرار تعجّ بقصص أناس من كافّة الأطياف، ضائعون وحائرون، ولا يعرفون ميولهم الجنسيّة الحقيقيّة. إنّهم يتساءلون مرعوبين عن سبب

---

28 "الأدرينالين" هو النّاقل العصبيّ الذي يفرز في مواقف الشّعور بالخطر أو التّهديد والتي تتطلّب من الإنسان ردّة فعل "اضرب أو اهرب"
29 المثليّون هم الذين يعاشرون أشخاصا من نفس جنسهم، يدعى هذا السّلوك بين النّساء "السّحاق" وبين الرجال "اللّواط"

ما يشعرون به من رغبات جنسيّة شاذّة وغريبة، تلك التي بدأوا يشعرون بها بعد أن شاهدوا ما يعرض على المواقع الإباحيّة. وها هم أبناء جيل الإنترنت يهرعون إلى المنتديات على الإنترنت بحثا عن إجابات شافية، وعلى المواقع الفرنسيّة فالحال لا يختلف، الآلاف يتساءلون، والكثيرون لا يعلمون لماذا ظهرت لديهم ميول جنسيّة لم يعهدوها من قبل، والعامل المشترك بينهم جميعا هو استخدام الإنترنت السّريعة وما فيها من برامج التّواصل، والمواقع الإباحيّة، ومواقع التّعارف والمواعدة."

وعندما يصبح الشّخص موسوسا وغير واثق بأنّه يعرف حقيقة ميوله الجنسيّة فإنّهم يشبّهونه بحالة الوسواس القهري، فيقولون أعاني من "الوسواس القهري في الميل الجنسيّ". وهذا أحدهم يقول:

"[١٩ عاما] لقد اعتقدت بجدّيّة أنّي بدأت أصبح شاذًّا، كنت في ذلك الوقت أعاني من حالة حادّة من الوسواس القهري في الميل الجنسيّ، وفكّرت مليّا بأن ألقي نفسي من أقرب مرتفع، وكنت أشعر بالاكتئاب أيضا. أعرف أنّي أميل إلى الفتيات، وأنّه من غير الممكن أن أنجذب إلى رجلٍ آخر، ولكن لماذا كنت أعاني من العجز الجنسيّ؟ ولماذا احتجت إلى مشاهدة أفلام الشّواذّ والمتحوّلين جنسيّا حتّى تُثار غريزتي؟!"

إنّ أيّ شكل من أشكال الوسواس القهريّ هو بحدّ ذاته مشكلة طبّيّة تستدعي الاهتمام، ومهما كانت طبيعة الميول الجنسيّة التي تؤرّقك، إذا كنت تعاني من هذا النّوع من الأعراض فالأجدر بك أن تراجع طبيبا مختصّا. وينبغي على الطّبيب أن يتفهّم تماما أنّ مرض الوسواس القهري هو الذي يدفعك مكرها إلى إعادة التّدقيق في ميولك الجنسيّة مرارا وتكرارا من أجل أن تُطَمْئِن نفسك أنّك بخير، وذلك حتّى لا يسارع إلى تشخيص حالتك على أنّها إنكار نفسيّ لطبيعتك الجنسيّة. هذا شابّ يروي معاناته:

"ذهبت إلى طبيب نفسيّ فأكّد لي أنّي أعاني من مرض الوسواس القهري، ووصف لي دواء زاناكس (Xanax®). صارت أعراض الوسواس القهري الآن أقلّ حدّة بكثير من ذي قبل، أستطيع أن أفكّر بوضوح، وتحسّنت شهيّتي، وصرت أنام نوما هنيئا أكثر من أيّ وقت مضى. والأهمّ من ذلك أنّي صرت أعلم علم اليقين أنّي لست شاذًّا، ولا ثنائي الجنس، وصار الإقلاع عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة أسهل لأنّ الحصر النفسيّ الذي كنت أعاني منه قد تلاشى. وهكذا إذا سألك شخص ما عن خطورة ارتياد المواقع الإباحيّة، فقل له أنّك تعرف رجلا اضطرّ إلى تناول دواء زاناكس كيّ يتمكّن من الإقلاع عنها."

تفقد النّساء جاذبيّتهنّ

أورد تقرير نُشر في صحيفة "جابان تايمز" (Japan Times) النّتائج الصّادمة للاستفتاء الذي أجري عام ٢٠١٠م، يقول التّقرير أنّ الشّبّان في اليابان ينشؤون غير آبهين بالجنس، بل كارهون له، وحتّى المتزوّجون منهم بدأوا يقلّلون من ممارسة العلاقة الحميمة. أكثر من ٣٦٪ من الشّبّان اليافعين في سنّ ١٦ إلى ١٩ عاما ليس لديهم أيّ رغبة في الجنس، وهي زيادة بمعدّل الضّعف عن نسبة ١٧،٥٪ التي كانت عام ٢٠٠٨م. وأظهر الرّجال في سنّ ٢٠ إلى ٤٠ عاما نفس التّوجّه بزيادة من ١١،٨٪ إلى ٢١،٥٪، بينما قفزت نسبة العزوف عن الجنس لدى الرّجال في سن ٤٥ إلى ٤٩ عاما من ٨،٧٪ إلى ٢٢،١٪.

واليابان ليست البلد الوحيدة التي تعاني من ظاهرة عزوف الشّباب عن الجنس، فقد وجد استبيان أجري في فرنسا عام ٢٠٠٨م أنّ ٢٠٪ من الشّبّان الفرنسيّين اليافعين ليس لديهم أيّة رغبة في الجنس.

إنّ هذا لأمر غريب بالفعل، وقد غزا الولايات المتّحدة الأمريكيّة أيضا، فقد وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٤م أنّ الشّبّان اليافعين الذين يشاهدون الأفلام الإباحيّة بكثرة غالبا ما يعتمدون عليها لتثيرهم جنسيّا، وأنّهم يميلون -أكثر من غيرهم- إلى الاعتماد على مشاهدة هذه الأفلام بهدف تأجيج الشّهوة حتّى أثناء العلاقة الحميمة مع النّساء، كما أنّ درجة استمتاعهم بعلاقاتهم الجنسيّة الحقيقيّة أضعف من أقرانهم من الرّجال الأقلّ إقبالا على مشاهدة الأفلام الإباحيّة.

من غير المستغرب أن تجد أناسا في منتديات "الرّيبوت" يسألون هذا السّؤال: "هل انعدمت لديّ الرّغبة في الجنس؟" فإذا سأله أحدهم إذا كان يمارس الاستمناء، عادة ما تكون الإجابة: "نعم، مرّتين إلى ثلاث مرّات في اليوم عند مشاهدة الأفلام الإباحيّة." هل انعدمت رغبتهم في الجنس؟ أم أنّهم مدمنون على ارتياد المواقع الإباحيّة؟! هذا مع العلم أنّ العلاقة الزّوجيّة تبدأ بالفتور وتفقد جاذبيّتها في عين المدمن في حين أنّ الإثارة التي تسبّبها مشاهدة الأفلام الإباحيّة يظلّ لها فاعليّة في تأجيج الشّهوة الجنسيّة، ولفترة طويلة. إليكم بعض ما رواه أعضاء المنتديات من وحي تجاربهم:

> "لست معدوم الرّغبة الجنسيّة بالضّرورة فما زلت أرى النّساء جميلات، ولكنّي لم أعد أنجذب لهنّ لا جنسيّا ولا عاطفيّا، وإن كنت ألاحظ من حين لآخر أنّهنّ جذّابات. معشر الرّجال، هل جرّب أحدكم هذا الشّعور المؤلم؟ حين ترى فتاة حسناء، وتتمنّى لو أنّ حسنها يثير شهوتك، ولكنّك لا تشعر بشيء! إنّ هذا يجعلني أشعر بالغضب."

* * *

"[١٨ عاما] قبل أن أبدأ بمشاهدة الأفلام الإباحيّة في سنّ الخامسة عشرة كانت لديّ رغبة جنسيّة شديدة لدرجة أنّي كنت مستعدّا لمطاردة أيّ شيء يمشي على رجلين، كانت لي علاقات سابقة ولم يكن عندي أيّة مشكلة في الانتصاب. ولكنّ ارتياد المواقع الإباحيّة دمّر حياتي، لقد أصبحت غير مهتمّ بالفتيات على الإطلاق، وصرت أعاني من ضعف الانتصاب، وأنا في هذه السنّ! كنت متأكّدا بأنّ ثمّة شيء غير طبيعيّ، لأنّي -كمراهق- من المفترض أن أكون مغرما بالفتيات تماما كما كنت قبل أن أنزلق في عادة ارتياد المواقع الإباحيّة. في سنّ السّابعة عشرة بدأت تجربة "الرّيبوت"، وتمكّنت أخيرا من إقامة علاقة ناجحة دون أن أحتاج إلى استعمال أدوية لمعالجة ضعف الانتصاب، مدهش حقّا."

* * *

"هالة من النّور تحيط بالفتيات هذه الأيّام، إنّهنّ جميلات ولطيفات ومرحات، وأحبّ أن أمتّع ناظريّ برؤية جمالهنّ، لأنّي رجل وهذا ما يفعله الرّجال. ولكنّ الأمر هنا أكبر من ذلك بكثير، فلا يمكنني أن أصف التّغيير الذي طرأ على نظرتي للنّساء بعد أن توقّفت عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة، بدأت أقدّر النّساء، وأقدّر الوقت الذي أقضيه معهنّ أكثر بكثير من ذي قبل. بعد سنوات من ممارسة العادة السّرّيّة من خمس مرّات إلى اثني عشر مرّة في الأسبوع أثناء مشاهدة الأفلام الإباحيّة على الإنترنت، صارت العلاقة الجنسيّة الطّبيعيّة تسبّب لي حرجا كبيرا، ليس فقط لأنّ رغبتي بممارسة الجنس ضعيفة جدّا، ولكن لأنّي أشعر أنّها لا تعطيني النّوع الذي اعتدت عليه من الإثارة. وبعد ستّة شهور من الإقلاع ما عدت أعاني من أيّة مشكلة على الإطلاق، وصرت الآن أجد الجماع أفضل بعشرين مرّة من الاستمناء، فأنا أحتاج إلى قضاء وقت ممتع مع شريكتي حتّى أشبع رغبتي، وهي تحبّ ذلك جدّا. سوف أستغرب من نفسي، وأشعر بخيبة كبيرة إذا عدت إلى الاستمناء من جديد."

* * *

"[١٩ عاما] اعتقدت لسنوات أنّي أرتاد المواقع الإباحيّة بسبب رغبتي الجنسيّة الجامحة، وظننت أنّي لو أتيحت لي المعاشرة الزّوجيّة فلن أحتاج للاستمناء، ولكنّي مؤخّرا رفضت الارتباط بإحدى زميلاتي ... مرّتين، وفضّلت البقاء وحيدا في بيتي لأمارس الاستمناء وأنا أتخيّل نفسي في علاقة معها. أكثر ما يزعجني هو أنّي لم أقدّر عمق مشكلتي إلّا البارحة، بمعنى أنّي لو كنت فعلا أمارس الاستمناء لأنّي محتاج للجنس فلماذا أضعت الفرصة لبداية علاقة طبيعيّة؟ كنت في حالة إنكار واضحة، أليس كذلك؟!

* * *

"[اليوم ٤٦ منذ أقلعت] في الأيّام الثّلاثة الماضية انتابني إحساس قويّ بالانجذاب الطّبيعيّ والتّلقائيّ للنّساء أينما ذهبت وأينما حللت، بدأت ألاحظ وجود النّساء، وصارت رؤيتهنّ تثيرني بشكل عفويّ حتّى لو لم تكن لديّ نيّة بذلك، وهذا هو الشّعور الطّبيعيّ، أليس كذلك؟! إنّه لمن المدهش حقّا إلى أيّ درجة تفسد الإباحيّة الجنسيّة الذّوق، بصراحة لا أذكر أنّي شعرت بمثل هذا الشّعور في الماضي."

* * *

"أنا معروف بين أصدقائي بأنّي أضع معايير عالية لاختيار شريكة الحياة، رغم إنّي نادرا ما أفلح في تحقيق هدفي. وبعد أربعين يوما من بداية تجربة "الرّيبوت" بدأت أتعرّف على الفتيات أكثر من أيّ وقت مضى، لا أنجذب لجمالهنّ وحسب، ولكنّي أنجذب أيضا لسلوكهنّ، واهتماماتهنّ، وفحوى حديثهنّ. في السّابق لم أعر الفتيات أهمّيّة تذكر، كنت أراهنّ مقبولات نوعا ما، وذلك لأنّ دماغي كان يبحث عن نموذج المرأة الماجنة اللّعوب. والآن فقط بدأت أدرك أنّي ضيّعت سنوات من عمري أبحث عن علاقة خياليّة وهميّة بدلا من أن أسعد بما تمنحني الحياة، وقد عرفت متأخّرا أنّها منحتني ألطف النّساء اللّواتي قابلتهنّ، ولكنّي مع ذلك واصلت البحث المضنى..."

* * *

"كنت في الماضي ألاحظ الجمال، ولكنّي لم أكن أشعر بالرّغبة في الارتباط بأيّ فتاة، فقد وجّهت كلّ طاقتي الجنسيّة تّجاه الإباحيّة الجنسيّة على الإنترنت، الجنس بالنّسبة لي وكلّ ما يتعلّق به كان محصورا في مشاهدة الأفلام الإباحيّة، ولم يكن بإمكاني أن أتخيّل نفسي كرجل يرتبط بعلاقة عاطفيّة مع فتاة حقيقيّة. والآن صرت أشعر أنّ الجماع هو الطريق الطّبيعيّ لتفريغ الطّاقة الجنسيّة، وصرت أثق أنّ بإمكاني أن أمارس العلاقة الجنسيّة الطّبيعيّة، وأنّ هناك الكثيرات ممن قد يرغبن بالارتباط بيّ. فجأة، كلّ الأفكار المثبّطة التي كانت تنتابني صارت تبدو غبيّة ومضيّعة للوقت، وأخيرا صرت أشعر كما يشعر معظم الرّجال، وهذا شيء رائع جدّا."

تأثير الإباحيّة الجنسيّة على العلاقات العاطفيّة

العلاقات العاطفيّة تتأثّر سلبا بارتياد المواقع الإباحيّة، وهذا استنتاج منطقيّ، فالتّهيّج الشّديد والمتكرّر الذي يشعر به الشّخص عند مشاهدة المرئيّات الجنسيّة يمكن أن يشوّش على ما يسمّيه العلماء "الارتباط الزّوجيّ" أو "الوقوع في الحبّ". عندما حقن العلماء بعض الحيوانات المعروفة بتكوين رابطة زوجيّة بجرعات من الأمفيتامين[30]، فإنّ هذه الحيوانات -المعروفة بالالتزام مع زوج بعينه- ما عاد بإمكانها أن تظهر هذا التفضيل الواضح لزوج واحد، وباتت تتناوب على عدد منهم. الإثارة المصطنعة –بفعل حقنة الأمفيتامين- استحوذت على آليّة تشكيل الارتباط الزّوجيّ لديها، فصارت تتصرّف مثل الحيوانات الثّدييّة الأخرى التي تفتقر إلى وجود الدّائرة العصبيّة الدّماغيّة التّي تمكّنها من تشكيل الرّابط الزّوجيّ طويل الأمد.

30 " الأمفيتامين" هو منشط للجهاز العصبي المركزي يعمل على زيادة إفراز الدّوبامين

والأبحاث على الإنسان تدلّ أيضا على أنّ التّعرّض للإثارة المفرطة يضعف الارتباط الزّوجي، ففي دراسة أجريت عام ٢٠٠٧م، وجد الباحثون أنّ مجرّد مشاهدة الرّجال صورا لنساء حسناوات ومغريات جعلهم أقلّ تقديرا لزوجاتهم، وأعطى الرّجل بعد مشاهدة الصّور تقييما أقلّ لزوجته، ليس فقط في الجمال والجاذبيّة، ولكن في دفء العاطفة ودرجة الذّكاء أيضا. وفي تجربة أخرى سئل المشاركون بعد مشاهدتهم لبعض المرئيّات الجنسيّة عن تقييمهم لعلاقاتهم الزّوجيّة، الرّجال والنّساء على حدّ سواء أجابوا أنّهم غير سعداء في علاقاتهم العاطفيّة، وأظهر التّقييم انخفاضا في كلّ من: مقدار حبّهم للشّريك، وإعجابهم بمظهره، ورضاهم عن أدائه الجنسيّ، بالإضافة إلى أنّهم صاروا يعطون أهميّة أكبر للجنس حتّى ولو بدون وجود عاطفة أو شعور رومانسي. وقد عبّر بعض الشّبّان عن التّحسّن الذي طرأ على علاقاتهم العاطفيّة بعد "الرّيبوت"، فقالوا:

"[اليوم ١٢٥منذ أقلعت] أنا مرتبط بعلاقة عاطفيّة منذ فترة طويلة، وأجزم بأنّ "الرّيبوت" قد ساعد كثيرا في تحسين علاقتنا الحميمة. لم أكن أعاني من ضعف الانتصاب، أو القذف السّريع، أو أيّ مشاكل جنسيّة تذكر، ولكن عندما أقارنها بالحاضر فإنّ علاقتنا الجنسيّة في الماضي عندما كنت أشاهد الأفلام الإباحيّة كانت فاترة ومملّة، ولكنّها اليوم ليست فاترة ولا مملّة، وكلانا يشعر بالعاطفة تجاه الآخر أكثر من السّابق، لست متأكّدا كيف أثّر إقلاعي عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة عليها، أو إن كان له تأثير بالفعل، ولكنّها الآن تقبل على العلاقة الحميمة أكثر من السّابق"

* * *

"[٥٠ عاما] على مدى سنوات، كنت أقترح على زوجتي أن نجرّب بعض الممارسات الجنسيّة المستوحاة من سيناريوهات الأفلام الإباحيّة التي أشاهدها، كانت زوجتي تقبل القيام ببعضها، ولكن لم يكن يبدو عليها الرّضا أبدا. ورغم أنّ علاقتنا الحميمة كانت جيّدة، وأفضل بكثير من أناس آخرين بمثل سنّنا، لكنّي كنت دائما أقارن علاقتي مع زوجتي بما أشاهده في الأفلام الإباحيّة، وأشعر بعدم الرّضا أيضا. تغيّر الوضع الآن، في آخر لقاء لنا أحسست بالقرب الشّديد من زوجتي، وانتابني شعور بعاطفة حميمة غمرتني إلى درجة مفزعة، لقد شعرت بعمق في علاقتنا لم أشعر به من قبل، وقد هزّني هذا الشّعور، إنّه شعور جميل جدّا لدرجة ما زالت تذهلني، ولا يمكن وصفه بالكلمات."

* * *

"[٣٠ عاما] في الماضي، كان جماع زوجتي خاليا من العاطفة، وكان يبدو إلى حد ما كما لو أنّي كنت وحدي، وذلك لأنّي كنت أثناء ممارسة الجنس أركّز على أفكاري وخيالاتي لسبب أو لآخر (مثل تأخّر القذف وغيره). وقبل ذلك عندما كنت في العشرينات من عمري لم تكن العلاقة مع النّساء تثيرني أبدا، بغضّ النّظر عن حسنهنّ وجمالهنّ، وبالذّات مقارنة مع الإثارة التي كنت أشعر بها عند مشاهدة الأفلام

الإباحيّة على الإنترنت السّريعة. ولم أكن أعِ هذا الأمر في ذلك الوقت، ولكنّي أدركته منذ أن بدأت رحلة "الرّيبوت" قبل أربعة أشهر، وأقول بصدق أنّي صعقت إلى أيّ درجة يصبح الجماع ممتعا عندما تلغي عامل "مشاهدة المرئيّات الجنسيّة" من حياتك بعد أن كان سمة ثابتة ومتكرّرة فيها."

* * *

"[٢٠٠ يوما منذ أقلعت] أشعر اليوم برغبة جنسيّة لا يمكن إنكارها، وأرغب بوصال زوجتي أكثر من أيّ وقت مضى، ولو مرّ عليّ زمن طويل دون ممارسة الجنس، أشعر بما يسمّى التوتّر الجنسيّ، والذي اكتشفت أنّه حقيقيّ بالفعل. ألاحظ اليوم على زوجتي أشياء لم أكن ألحظها من قبل، ألاحظ تموّج شعرها ونظراتها وأنفاسها وحركاتها، إنّه عالم مختلف. ودعوني أقول لكلّ منكم أنّك إذا وصلت إلى هذه المرحلة، فلن يعد يهمّك ما هي أنواع المغريات الجنسيّة التي كانت تثيرك من قبل، فإنّ مجرّد كلمة "زوجة" سوف تجعلك تشعر بالإثارة."

* * *

"[٩٠ يوما منذ أقلعت] لقد تخلّصت من عادتي المقيتة بأن أنظر للنّساء بحثا عن جمال المظهر فقط، أنا الآن جادّ بالبحث عن زوجة تناسبني، رغبتي في الجنس لم تكن أقوى منها اليوم، وأنا أبحث عن امرأة تصلح زوجة لي وأما لأولادي في المستقبل، ما عاد الأمر مقتصرا على الجمال الشّكليّ."

* * *

"قبل أن أعرف أنّ مشاهدة الأفلام الإباحيّة هي المشكلة، كنت أظنّ أنّي بحاجة لكبح جماح خيالاتي. والآن بعد ما يقرب من ثمانية أشهر منذ أن بدأت رحلة "الرّيبوت"، ما عادت خيالاتي السّابقة تستحوذ على تفكيري، وأصبحنا أنا وزوجتي نستمتع بعلاقتنا الحميمة أكثر، وأكثر بكثير من السّابق. عندما تخلّصت من الخيالات الدّخيلة، صارت العلاقة بيني وبينها فقط، وصار بإمكاننا أن نقضي وقتا ممتعا معا، صرت أهتمّ بها، وأنظر إلى عينيها، بدلا من التّركيز على ما يدور في ذهني من تخيّلات."

القلق الاجتماعي وتقدير الذّات

الأشخاص الذين ينجحون بالإقلاع عن ارتياد المواقع الإباحيّة تزداد -بشكل عام- رغبتهم في التّواصل مع الآخرين، ويزيد إحساسهم بقيمة الذّات، وتتحسّن قدرتهم على التّواصل مع النّاس عينا لعين، ويشعّون تفاؤلا ومرحا، ويزدادون جاذبية في عيون الأشخاص من الجنس الآخر... وغيرها من الفوائد. وحتّى أولئك الذين عانوا من القلق الاجتماعي الحادّ في الماضي، عادة ما يبدأون في استكشاف طرق جديدة للتّواصل الاجتماعي مثل التّبسّم عند ملاقاة النّاس، أو المزاح مع زملائهم في العمل، أو التّعارف عن طريق الإنترنت، أو في جلسات التّأمّل الصّامتة، أو عن طريق الاشتراك في النّوادي الرّياضيّة، وغيرها

من الطّرق. وقد يحتاج الشّخص في بعض الحالات إلى عدّة أشهر كيّ يشعر بهذا التّحسّن بدرجة ملحوظة، ولكن بالنّسبة لآخرين فإنّ التّغيير يمكن أن يكون سريعا ومفاجئا، ويأخذهم على حين غرّة.

ولم يكن موقع "دماغك تحت تأثير الإباحية" متفرّدا في الإشارة إلى هذه العلاقة غير المتوقّعة بين مشاهدة المرئيّات الجنسيّة والسّلوك الاجتماعيّ، ففي محاضرته الشّهيرة التي ألقاها في "مؤتمر تيد" (TED Talks) بعنوان "زوال الرّجال"، أشار أستاذ علم النّفس الشّهير الدّكتور فيليب زيمباردو إلى أنّ "الإدمان على الإثارة المفرطة" على الإنترنت سواء بتأثير مشاهدة الأفلام الإباحيّة أو الألعاب الإلكترونيّة أو كليهما، هي مسبّب أساسيّ للارتباك والقلق الاجتماعي الشّائع بين أفراد جيل الإنترنت اليوم.

وتتلخّص نظريّة زيمباردو بأنّ قضاء وقت طويل أمام الشّاشة يعطّل تطوير القدرات والمهارات الاجتماعيّة الطّبيعيّة، ومن الواضح أن هذا صحيح بالفعل، ولكنّه لا يفسّر زيادة الثّقة بالنّفس، أو الانبساط في التّواصل مع الآخرين بعد الإقلاع عن ارتياد المواقع الإباحيّة، وأيضا لا يوضّح لماذا يحصل هذا التّحسّن بسرعة كبيرة لدى البعض.

يقول طبيب الأمراض العقليّة الدّكتور "نورمان دودج" في كتابه "الدّماغ الذي يغيّر نفسه" أنّ الإثارة المفرطة التي توفّرها المرئيّات الجنسيّة اليوم تقوم بالسّيطرة على مناطق معيّنة في الدّماغ وتعيد ترتيب الدّوائر العصبيّة فيها، وفي غياب تأثير المرئيّات الجنسيّة، فإنّ هذه المناطق تكون مكرّسة لبثّ الشّعور بقيمة وجدوى العلاقات الاجتماعيّة، وبالنّتيجة فإنّ التّواصل الاجتماعيّ مع أناس حقيقيّين لا يبدو لمرتادي المواقع الإباحيّة مجديا أو ذو قيمة، بينما التّواصل مع الشّخصيّات المصطنعة على الإنترنت يبدو له مغريا. ومن هنا نستنتج أنّ إزالة عامل "مشاهدة المرئيّات الجنسيّة" من روتين الحياة يمكن أن يعيد تحرير هذه المناطق في الدّماغ، ويفسح لها المجال كي تستجيب للمؤثّرات الطّبيعيّة مثل التّواصل الاجتماعيّ مع الأصدقاء والأحباب. وفي الفصل التّالي سوف ألقي الضّوء على هذه التّغيّرات التي تحدث في الدّماغ، والمسؤولة عن العلاقة بين ارتياد المواقع الإباحيّة على الإنترنت وزيادة القلق الاجتماعيّ. وفيما يلي ما قاله بعض أعضاء المنتديات بهذا الصّدد:

> "اليوم عندما أستعرض السّنوات التي مضت من حياتي، أجد أنّ العلاقة بين مشاهدة المرئيّات الجنسيّة وممارسة العادة السّرّيّة ومعاناتي المستمرّة من القلق الاجتماعيّ كانت دائما موجودة، قبل أن أنكبّ على مشاهدة الأفلام الإباحيّة كان لديّ الكثير من الأصدقاء والصّديقات، كنت أشعر أنّي في قمّة السّعادة، وأن ليس هناك شيء -أيا كان- يمكن أن يهزمني، وكانت لديّ طريقتي الخاصّة في مواجهة كلّ ما يمكن

أن يعترضني. ثمّ حصلت على جهاز الحاسوب الجديد... وبعد عام أو اثنين وجدت نفسي أعاني من قلق اجتماعيّ شديد، متزامن مع تعاطي الحشيش بكثرة، وعدم وجود أيّ شيء ذو قيمة في حياتي."

*   *   *

"لست حالة تقليديّة لشخص يعترف بعزلته الاجتماعيّة أو غرابة أطواره، لقد استشرت الطّبيب النّفسيّ، وشخّص حالتي على أنّها حالة متوسّطة إلى حادّة من القلق الاجتماعيّ، ووصف لي الأدوية. أعرف ذلك الشّعور عندما يقترب منك شخص غريب وفجأة يسري الأدرينالين في عروقك، وأعرف كيف تشعر بأنّك على وشك أن تصاب بنوبة قلبيّة عندما تحاول أن تشارك في المناقشة الدّائرة سواء في الفصل الدّراسي أو في اجتماع فريق العمل، هذا لو تجرّأت أساسا على التّفكير بالمشاركة، وأعرف أنّك قد تختار أن تسلك الطّرق الطّويلة الغير مأهولة، وتمشي فيها وحيدا، فقط كي تتجنّب لقاء شخص ما، وأعرف كيف تشعر بخجل غير مبرّر عندما تتواصل عينا لعين مع شخص ما، ثمّ تشيّد بينكما حائطا عاليا، وتتصبّب عرقا، وتبدأ بالارتعاش، وتنتابك نوبة من الفزع، وكره النّفس، وتراودك هواجس الانتحار... لقد مررت بكلّ هذه المشاعر.

بدأت بمحاولات الإقلاع عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة منذ سنتين، وهذه الأيّام صمدت لأطول فترة من الامتناع منذ أن بدأت تجربة "الرّيبوت"، وما عدت أعاني من العذاب الذي وصفته للتّوّ. لا لم أولد من جديد، ولم أتحوّل إلى فراشة اجتماعيّة طليقة، فما زلت أنا نفسي، ولكنّي تخلّصت من الأغلال التي تسمّى "الرّهاب الاجتماعيّ". وفي العامين الأخيرين، تواصلت مع العديد من النّاس، وكوّنت صداقات جديدة أكثر مما تمكّنت أن أفعل طيلة الخمسة وعشرين عاما الأولى من حياتي. أشعر بالسّعادة الغامرة والرّضا عن ذاتي، فقد تهاوى الجدار الذي بنيته بيني وبين النّاس."

*   *   *

"قبل خمسين يوما فقط كنت أرهب التّواصل الاجتماعيّ، وغير قادر عليه أبدا، ولكن في الأسبوع الماضي تواصلت بسهولة ويسر مع أناس ما كان ليتسنّى لي أن أتواصل معهم عندما كنت غارقا في مشاهدة المرئيّات الجنسيّة. في ذلك الوقت، ما كان بإمكاني أن أتواصل مع النّاس عينا لعين، كنت أتوارى قصدا حتّى لا أضطرّ أن أبدأ محادثة مع النّاس الذين أعرفهم في مكان عامّ، وعموما ما كان بإمكاني أن أندمج في أيّ محادثة أو حوار. والنّساء كنّ يرعبنني، حتّى اللّواتي كنت أعرفهنّ شخصيّا، وكنت أقضي وقتي معظم اليوم وأنا أتخيّل أنّي أصبحت قادرا على التّواصل مع النّاس بشكل طبيعيّ...

وكلّ هذا قد تغيّر الآن أمام ناظريّ، وبشكل جذريّ، لقد بتّ قادرا على التّواصل مع النّاس عينا لعين، وبثقة عالية، وأتصرّف على سجيّتي. صرت أشارك في اللّقائات الاجتماعيّة بعد أن كنت في السّابق أتجنّب المشاركة في أيّ حوار جماعيّ، وأبحث عن ايّة طريقة كيّ أنسحب منه."

*   *   *

"الأشخاص الجدد الذين أتعرّف عليهم الآن يطرون على ثقتي بنفسي ولباقتي في الحديث، وما كنت أتوقّع أن أسمع مثل هذا النّوع من الإطراء قبل عدّة أشهر فقط."

* * *

"طريقتي في التّواصل مع النّساء تبدّلت بشكل كامل، وكأنّه قد تولّد لديّ شعور داخليّ بامتلاك قدرات أكبر، أو شيء من هذا القبيل، ولكن من الصّعب عليّ أن أشرحه. الإناث بتن يمتدحن قوامي ومظهري، وازداد وعيي وانتباهي لهنّ في المواقف الاجتماعيّة، فصرت أكثر قدرة على فهم النّاس وقراءة لغة الجسد، وما عدت أرهب التّواصل مع النّاس كما كنت في الماضي، صرت أشعر كما لو أنّ الرّهبة ترتدّ بعيدا عنّي، وأبقى محافظا على كياستي."

عدم القدرة على التّركيز

الأشخاص الذين انخرطوا في تجربة "الرّيبوت" عادة ما يصرّحون بأنّهم "أفضل قدرة على التّركيز"، وأنّ "الضّباب الذي كان يحيط بالدّماغ قد انقشع"، وأنّ "الوضوح والحدّة في التّفكير قد زاد"، وأنّ "الذّاكرة قد تحسّنت". العلماء الباحثون في علم الإدمان بيّنوا مرارا أنّ الإدمان على استخدام الإنترنت يسبّب لبعض المدمنين مشكلات في الذّاكرة، والقدرة على التّركيز، والسّيطرة على الانفعالات، وأنّه يسبّب أيضا تغييرات دماغيّة متزامنة مع ظهور هذه المشكلات. وجد الباحثون -على سبيل المثال- أنّ حدّة اضطراب "نقص الانتباه وفرط الحركة" تتناسب طرديّا مع حدّة الإدمان على الإنترنت، وظهر هذا الارتباط التّلازميّ واضحا حتّى بعد الأخذ بالحسبان، وتحييد تأثير كلّ من العوامل التّالية: درجة الحصر النّفسيّ، والاكتئاب، واختلاف الصّفات الشّخصيّة. وكما سأوضّح لاحقا بتفصيل أكبر، فقد أكّد باحثون في ألمانيا مؤخّرا أنّ الانكباب على مشاهدة المرئيّات الجنسيّة -ولو باعتدال- مرتبط ارتباطا تلازميّا مع الضّمور في المادّة الرّماديّة في مناطق من قشرة الدّماغ متخصّصة بالوظائف الإدراكيّة، وظهر هذا الضّمور واضحا حتّى عند غير المدمنين. يقول بعض الشّبّان:

"عندما كنت أرتاد المواقع الإباحيّة كان على دماغي ضباب دائم يحيط به، فكان من الصّعب عليّ أن أركّز، أو أتحدّث مع النّاس، أو حتّى أقوم بأعمالي اليوميّة الاعتياديّة. بعد سبعة إلى عشرة أيّام فقط من الامتناع عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة ذهب عنّي هذا الشّعور، وصار ذهني صافيا، وبتّ أتحكّم بأفكاري بسهولة، وأصبحت مرتاحا أكثر بشكل عامّ."

* * *

"عمري أربعة وثلاثون عاما، بدأت أتناول دواء الأديرول[31] (Adderall®) منذ بضع شهور، وبعد شهرين فقط من الإقلاع عن ارتياد المواقع الإباحيّة ما عدت أحتاج الدّواء على الإطلاق. بعض النّتائج الإيجابيّة التي عايشتها منذ بدأت تجربة "الرّيبوت": تحسّنت قدرتي على الحفظ وتذكّر المعلومات، وصرت أسترجع أحداثا من حياتي الماضية بشكل أفضل بكثير، وما عدت حادّ الطّبع، بل صرت أكثر قدرة على التّركيز، وأستطيع القيام بمهامّي بكفاءة أعلى."

* * *

"ونتيجة أخرى [للرّيبوت]: كتابتي صارت أفضل، لا أعني جمال الخطّ فقط -وإن كان هذا قد تحسّن أيضا-، ولكن أعني اختيار الكلمات وبناء الجمل وغيرها. لقد أنهيت للتّوّ السّنة الأولى من الدّراسات العليا، وخلال هذا العام كانت الكتابة بالنّسبة لي عملا شاقّا، والآن بعد الإقلاع عن ارتياد المواقع الإباحيّة صارت الكتابة متعة، أصبحت سهلة جدّا، ومنطلقة، وفي جعبتي مفردات أكثر، وأظنّ أنّ ذلك بسبب التّحسّن في ذاكرتي بشكل عامّ."

* * *

"الذّاكرة، ذاكرتي كانت دائما قويّة، ولكن بعد "الرّيبوت" تحسّنت لأعلى الدّرجات. بإمكاني الآن أن أدخل غرفة بها خمسة عشر شخصا وأحفظ بل وأتذكّر كلّ أرقام تلفوناتهم في أقلّ من خمس دقائق، صار تحصيلي الدّراسيّ ممتاز، وتخلّصت من القلق الاجتماعي والتّفكير السّلبي."

* * *

"لأولئك الذين يدرسون في الجامعة أقول: الإقلاع عن مشاهدة المرئيّات الجنسيّة معجزة للدّماغ. كنت في السّابق، أجبر نفسي على التّركيز في المحاضرات، وفي النّهاية لا أستطيع المقاومة، وتشرد أفكاري. والآن صار بإمكاني أن أركّز في محاضرة مدّتها ثلاث ساعات دون أيّ صعوبة، ولا يزال التّحسّن مستمرّا."

الاكتئاب وهبوط مستوى الطّاقة والإحباط

الاكتئاب -كما يراه العلماء اليوم- هو حالة هبوط في مستوى الطّاقة مع ضعف في التّحفيز، والأبحاث الحديثة تؤكّد أنّ النّاقل العصبي "دوبامين" هو المسؤول الأساسيّ عن التّحفيز، وهو الذي يمنح الإنسان الدّافع للسّعي إلى القيام بعمل ما. وقد يكون الخلل في الإشارات التي يرسلها الدّوبامين هو المسبّب الحقيقيّ للكثير من الأضرار التي يعاني منها مستهلكو الإباحيّة

31 " الأديرول" هو دواء يوصف لمعالجة اضطراب "نقص الانتباه وفرط الحركة"

الجنسيّة، وإصلاح هذا الخلل -بعد الإقلاع- هو سبب التّحسّن الذي يلاحظونه. وما زال لديّ الكثير مما سأقوله بهذا الصّدد في الفصل التّالي، والآن سأعرض ما صرّح به بعض الشّبّان:

"لاحظت أنّ شعوري بالاكتئاب وإحساسي بعدم جدواي قد قلّ، وخفّت وتيرته. صار بإمكاني أن أستيقظ في الصّباح بسهولة ويسر، وكثيرا ما أجد الحافز لأنظّف بيتي قبل أن أخلد إلى النّوم."

* * *

"أنا أكثر سعادة الآن، أكثر سعادة بكثير، كنت في الماضي أعاني من الاضطرابات العاطفيّة الموسميّة باستمرار، وقد شخّصت حالتي قبل عدّة سنوات على أنّها حالة بسيطة من الاكتئاب، ولكنّي شعرت في فترة الخريف والشّتاء من هذا العام أنّي أفضل بكثير، وأنّ عندي طاقة كبيرة."

* * *

"كرجل يعاني من الاكتئاب الموروث، فقد استفدت من تجربة "الرّيبوت" أكثر من أيّ دواء آخر تناولته، كما لو أن الإقلاع عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة قد جعلني أكثر يقظة وانتباها وسعادة من تأثير دواء ويلبترين (Wellbutrin®)، وزولوفت (Zoloft®)، وغيرها من الأدوية التي تناوبت على تناولها."

* * *

"وأخيرا عادت لي الطّاقة والحيويّة مرّة أخرى، وبدرجة لم أشعر بها منذ أيّام الدّراسة الثّانويّة، لم أصبح الرّجل الخارق "هلك" (Hulk) أو شيء من هذا القبيل، ولكنّي بدأت أشعر مؤخّرا أنّي أملك طاقة إضافيّة لأنجز أعمالي. قضيت معظم فترة العشرينات من عمري في حالة من الاكتئاب وهبوط مستوى الطّاقة، وأرجّح بنسبة ٨٠٪ أنّ سبب ذلك هو أنّي كنت أتصفّح المواقع الإباحيّة على الإنترنت مرّتين يوميّا. والآن بعد "الرّيبوت" بدأت أمارس التّمارين الرّياضيّة، وصرت نشطا اجتماعيّا، واستمتع بحياتي أكثر."

* * *

"كنت في السّابق أعاني من الحصر النّفسيّ، والاكتئاب، وكنت كسِلا على الدّوام، كنت أصارع نفسي يوميّا كي أن أنهض من فراشي وأواجه الحياة، وكنت أتجنّب الكثير من المواقف الاجتماعيّة. والآن أشعر أنّ لديّ أطنان من الطّاقة، وعندما أنظر في المرآة أرى النّضارة في وجهي. اشتركت في نادٍ رياضيّ، وبدأت أرفع الأثقال، وصرت أزيد في الأوزان التي أرفعها بشكل مضطرد، وأركض مسافة كيلومترين على الأقلّ كلّ صباح. المواقف الاجتماعيّة صارت تبدو هيّنة كنسمة الهواء، وعندما أمشي بين النّاس أشعر أنّي إنسان قادر وقويّ، ويستطيع أن يتحدّث مع أيّ شخص، وأن يفعل أيّ شيء، وفوق هذا فقد لاحظت بعض الفتيات وهنّ ينظرن إليّ بتمعّن."

* * *

"الإقلاع عن ارتياد المواقع الإباحيّة ليس الدّواء النّاجع لكل مشكلة في حياتك، ولكنّه الأساس المتين، إنّه التّربة الخصبة التي تزرع فيها بذورا لمستقبل جديد، مستقبل لم تفسده العادة السّرّيّة والعار اللّذان ينتجان من السّقوط في هاوية الإباحيّة الجنسيّة، مستقبل لم يفسده الشّعور باليأس الذي لا مهرب منه، والذي عرفه الكثيرون منّا، مستقبل تحيا فيه حياة مليئة بالأمل والقوّة، وليست حياة المناديل المبلّلة بالمني، والغيرة، والمرارة، وكره النّفس، والغضب، والأحلام المهدورة."

ما رواه المشاركون في تجربة "الرّيبوت" عن نتائج تجربتهم، والذي لخّصته لكم في الصّفحات الماضية، يبيّن أنّ الرّأي الذي يتبنّاه الأطبّاء وعلماء النّفس اليوم، والذي يقول بأنّ مشاهدة المرئيّات الجنسيّة المتوفّرة على الإنترنت لا ضرر فيها، إنّما هو رأي يحتاج إلى مراجعة عاجلة. فليس من المنطقيّ أن نصدر حكما أو نتبنّى رأيا يخطّئ الآلاف من النّاس الذين وصفوا لنا معاناتهم من أضرار مشاهدة المرئيّات الجنسيّة بكثرة ولمدّة طويلة، وشرحوا لنا كيف أنّهم قد تغلّبوا على متاعبهم بالإقلاع عنها. بل إنّ منطق العقل يقرّر بأنّ الأعراض والأمراض التي يصفونها هي في الغالب حقيقيّة، وأنّ مشاهدة المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت سبّبتها، وبالتّالي فإنّ تغيير السّلوك بالإقلاع عنها يمكن أن يؤدّي إلى جني الفوائد القيّمة التي وردت في تصريحاتهم.

وفي كلّ الأحوال، فإنّ أيّ شخص اعتاد على تصفّح المواقع الإباحيّة على الإنترنت ثمّ بدأ يعاني من أعراض مشابهة لتلك التي عانى منها روّاد تجربة "الرّيبوت"، لن يخسر شيئا لو توقّف عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة لعدّة أشهر حتّى يرى بأمّ عينيه ما إذا كانت هذه الأعراض ستزول بعد الإقلاع أم لا، فإنّ تجربة "الرّيبوت" أثبتت جدواها للكثيرين.

الفصل الثّاني

شهوات تعيث فسادا

"الاختيار هو نوع خفيّ من الأمراض"

دون ديليلو[32]

هل سبق وأن سمعت "بعامل كوليدج"؟ "عامل كوليدج" يبيّن لنا بوضوح الكيفيّة التي يؤثّر بها التّجديد في العلاقات الجنسيّة على السّلوك الجنسيّ، وأثر هذا العامل ملحوظ لدى مدى واسع من الحيوانات الثّدييّة كالجرذان والكباش على سبيل المثال لا الحصر، ويعمل كالتّالي: أطلق ذكرا من الجرذان في قفص فيه أنثى جاهزة للتّزاوج، في البداية سوف تلحظ موجة من التّزاوج الجنسي النّشط والمتكرّر بين الذّكر والأنثى، ولكن بالتّدريج يملّ الذّكر من هذه الأنثى تحديدا، وحتّى لو كانت الأنثى ترغب بالمزيد من التّزاوج فإنّ الذّكر قد اكتفى. ولكن إذا استبدلت الأنثى الأصليّة بأخرى جديدة، فإنّ الذّكر سوف يستعيد نشاطه في الحال، وسيعمل بكل إقدام وجدّ على تخصيبها. وبالإمكان تكرار هذه التّجربة، واستبدال الإناث بشكل مستمرّ، حتّى تخور قوى الذّكر بالكامل. التّكاثر -أوّلا وأخيرا- هو الأولويّة الكبرى للجينات، ويمكنك أن تسأل عن ذلك الفأر الأسترالي الذي ينخرط في موجات نشطة من التّزاوج مع الإناث حتّى يدمّر جهازه المناعيّ، ويسقط قتيلا.

من المؤكّد أنّ التّزاوج لدى الإنسان عموما أكثر تعقيدا من ذلك، فنحن على سبيل المثال من بين الثّلاثة إلى الخمسة بالمائة من الثّدييّات القادرة على تكوين رابطة زوجيّة طويلة الأمد، ورغم ذلك فإنّ التّجديد في العلاقات الجنسيّة يمكن ان يؤثّر على النّشاط الجنسيّ للإنسان أيضا.

سمّي "عامل كوليدج" بهذا الاسم نسبة إلى الرّئيس الأمريكي "كالفين كوليدج"[33]. في أحد الأيّام، كان الرّئيس وزوجته

---

32 مقتبس من رواية "الكلب الذي يعدو" بقلم "دون ديليلو" التي صدرت عام 1978م.

33 هو "جون كالفين كوليدج جونيور"، الرّئيس الثّلاثون للولايات المتّحدة الأمريكيّة (١٩٢٣-١٩٢٩م)

يتنزّهان في مزرعة، وبينما كان الرّئيس منشغلا في مكان آخر، عرض المزارع على السّيّدة الأولى وبكلّ فخر ديكه النّشط الذي يستطيع أن يتزاوج مع الدّجاجات طيلة اليوم بلا كلل، ويستمرّ على ذلك يوما بعد يوم. عندها أبدت السّيّدة الأولى إعجابها بالدّيك وبنشاطه المتميّز، وطلبت من المزارع بحياء أن يخبر عنه السّيّد الرّئيس، ففعل. عندها أطرق الرئيس كوليدج مفكّرا لبرهة، ثمّ سأله: "أيفعل ذلك مع نفس الدّجاجة؟" أجاب المزارع: "لا يا سيّدي"، فردّ عليه الرّئيس بحزم: "أخبر السّيّدة بذلك".

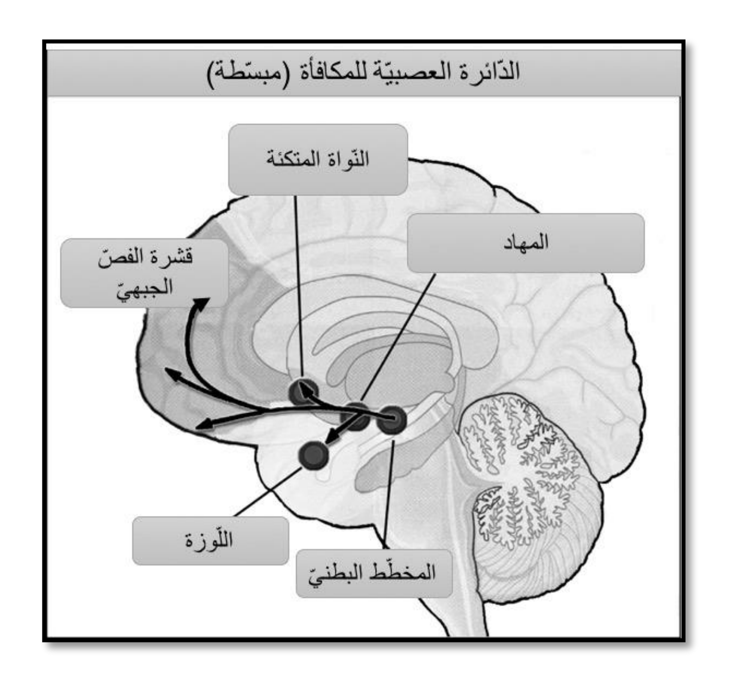
هذا الأثر الذي يظهر على النّشاط الجنسيّ بسبب وجود زوج حسناء جديدة هو العامل الأساسيّ الذي يدفع عجلة صناعة الإباحيّة الجنسيّة. لو نظرنا إلى طبيعة الخلق من منطلق المحافظة على البنية الجسديّة، فإنّ الحافز للتّجديد في العلاقات الجنسيّة هو الوسيلة الطّبيعيّة التي تثبّط نكاح الأقارب، وتضمن تجدّد الجينات في النّسل على مرّ الأجيال. ولكن ما الذي يشحن الرّغبة في التّجديد على المستوى الوظيفيّ لجسم الإنسان؟ إنّه "الدّوبامين".

يوجد في الدّماغ دوائر عصبيّة تتحكّم بالعواطف، والانفعالات، والحوافز، والدّوافع، واتخاذ القرارات على مستوى الإدراك اللّاواعي، هذه الدّوائر العصبيّة تؤدّي وظيفتها بكفاءة عالية، ولم يتغيّر تركيبها أبدا منذ بدء الخليقة. والدّوبامين هو النّاقل العصبيّ الذي يؤجّج الرّغبة ويعطينا الحافز كيّ نسعى إلى إقامة علاقة جنسيّة، فالدّوبامين ينشّط تراكيب عصبيّة تقع في وسط الدّماغ، وتعرف بالدّائرة العصبيّة للمكافأة، والدّائرة العصبيّة للمكافأة هي الجزء من الدّماغ الذي يمنحنا الحافز والرّغبة في السّعي لأمر ما، والشّعور بالتّلذّذ بشيء ما، وكذلك الإدمان على سلوك بعينه.

الدّائرة العصبيّة للمكافأة قديمة قدم الخلق، وهدفها أن تدفعك لتعمل ما يضمن بقاءك ويورّث جيناتك، ويتربع على قمّة قائمة أولويّات المكافأة لدى الإنسان: الغذاء، والجنس، والحبّ، والصّداقة، والتّجديد. وتسمّى هذه الأنشطة "المحفّزات الطّبيعيّة"، وذلك مقارنة بالعقاقير الضّارّة التي تسبّب الإدمان، والتي بإمكانها أن تختطف هذه الدّائرة العصبيّة عينها، وتسيطر عليها.

الهدف الأساسيّ من إفراز الدّوبامين هو أن يحفّزك على السّعي لكي تعمل ما يخدم مصلحة جيناتك، ويضمن استمرار نسلك. وكلّما ازداد إفراز الدّوبامين كلما ازدادت رغبتك في البحث عن الشّيء المرغوب والسّعي للحصول عليه، ولكن إذا لم يفرز الدّوبامين فقد تتغاضى عن الأمر تماما. فعندما يعرض عليك طبق فيه طعام غنيّ بالسّعرات الحراريّة والطّاقة، مثل حلوى

الشّوكولاتة مع البوظة على سبيل المثال، سوف تتولّد لديك رغبة جامحة لتناوله، أمّا إذا عرض عليك طبق من الكرفس؟ فهذا الطّعام ليس جذّابا بالضّرورة.



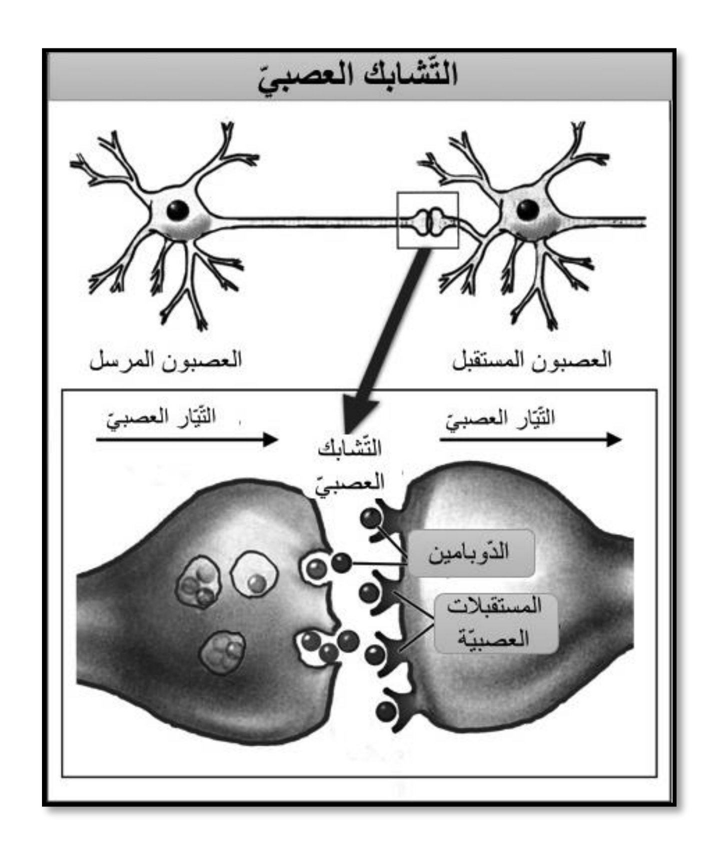
التّغيّرات في معدّل إفراز الدّوبامين هي المعيار الذي يساعدك في تقدير قيمة أيّ تجربة تمرّ بك، وهي التي تدلّك على ما ترغب بالسّعي له، وما تودّ اجتنابه، وأين تضع انتباهك واهتمامك. وفوق هذا فموجات إفراز الدّوبامين تخبرك ما الذي يتوجّب عليك أن تتذكّره لاحقا، لأنّها تساعد على توثيق الرّوابط بين العصبونات في الدّماغ.

التّهيّج الجنسيّ، ومن ثمّ الوصول إلى ذروة الشّبق، يجتمعان معا ليشكّلا المحفّز الطبيعيّ الأشدّ تأثيرا على الدّائرة العصبيّة للمكافأة في دماغك، والذي يسبّب أكبر موجة من إفراز الدّوبامين على الإطلاق مقارنة بأيّ نشاط آخر تقوم به.

ورغم أنّ الدّوبامين يشار إليه عادة على أنّه "جزيء المتعة"، إلّا أنّه في الحقيقة يحفّز على السّعي بحثا عن المتعة، ولا يسبّب المتعة بذاتها. ولأجل ذلك فإنّ إفراز الدّوبامين يزداد في حال توقّع الحدث، إنّه حافزك وسائقك في تعقّب الملذّات المرتقبة، والأهداف بعيدة المدى.

يعمل الدّوبامين في نقاط التّشابك العصبيّ عند التقاء العصبونات، حيث ترتبط جزيئات الدّوبامين التي يفرزها

العصبون المرسل بالمستقبلات العصبيّة في العصبون المجاور، وهكذا يسري التيّار العصبيّ من عصبون إلى الآخر كما ترى في الصورة. أمّا المتعة التي تشعر بها عند بلوغ قمّة الإثارة فتأتي من إفراز مركّبات أفيونيّة[34] أخرى، ولذلك انظر إلى الدّوبامين على أنّه المسؤول عن الرّغبة في المتعة: "أرغب بهذا"، والمركّبات الأفيونيّة على أنّها المسؤولة عن شعورك بالمتعة: "يعجبني هذا".



وقد وضّحت أخصّائيّة علم النّفس "سوزان وينشِنْك" الفرق بين الدّوبامين والمركّبات الأفيونيّة بقولها: "الدّوبامين يجعلنا نريد، ونرغب، ونسعى، ونبحث". ويعتبر "أثر عمل منظومة الدّوبامين أقوى من أثر عمل منظومة المركّبات الأفيونيّة، فنحن ننشغل بالسّعي أكثر ممّا نشعر بالقناعة بما حصلنا عليه... فالسّعي له أثر أكبر في تأمين بقائنا من الرّكون إلى القناعة والرّضا بكلّ غفلة." ومن هذا المنطلق، يمكننا أن نعتبر الإدمان على أنّه سعي في طلب الشّهوات قد ضلّ، وعاث فسادا.

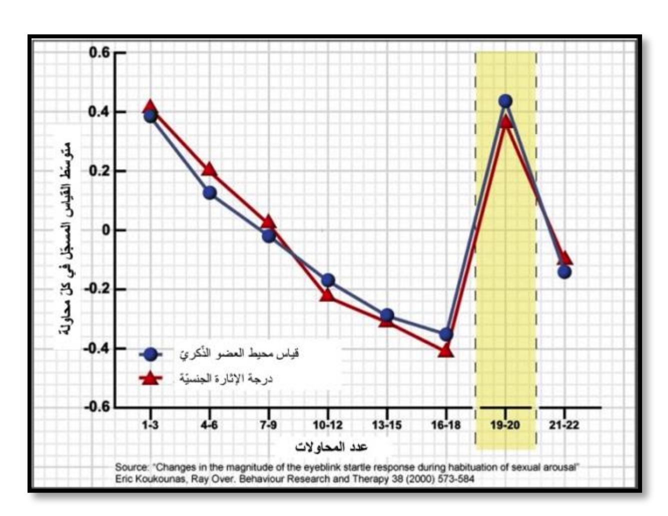
34 المركّبات الأفيونيّة لها مستقبلات خاصّة بها تختلف عن مستقبلات الدّوبامين.

التّجديد والتّجديد ثمّ التّجديد

يزيد إفراز الدّوبامين عندما يجدّ جديد، سيّارة جديدة أو افتتاح فيلم سينمائي أو آخر صرعة في الأجهزة الإلكترونية ... كلّنا رهن الزّيادة في إفراز الدّوبامين. وكما هو الحال مع كلّ صرعة جديدة، فإنّ التّشويق يتلاشى مع هبوط مستوى الدّوبامين. إذا عدنا إلى المثال الذي ذكرناه قبل قليل، فيمكن أن نقول بأنّ الدّائرة العصبيّة للمكافأة في دماغ الفأر تفرز تدريجيّا كمّيّات أقلّ فأقلّ من الدّوبامين استجابة لإغراء الأنثى الموجودة معه في القفص، ولكنّها تشهد ارتفاعا كبيرا في إفراز الدّوبامين لدى إدخال الأنثى الجديدة. هل يبدو ذلك مألوفا؟

في إحدى التّجارب، عرض باحثون أستراليّون فيلما ذا محتوى جنسيّ على المشاركين في التّجربة عدّة مرّات، ووجدوا أنّ المشاركين عانوا من تناقص مستمرّ في مستوى التّهيّج الجنسيّ مع تكرار عرض الفيلم، واستدلّوا على ذلك من قياس شدّة الانتصاب لدى المشاركين، ومن تصريحاتهم الشّخصيّة التي أدلوا بها لاحقا. مشاهدة الفيلم نفسه مرارا وتكرارا تجعله يبدو مملّا بسبب التّعوّد، والتّعوّد -أي ضعف الاستجابة للمحفّز بتكرار التّعرّض له- هو دلالة على انخفاض معدّل إفراز الدّوبامين.

بعد عرض الفيلم ذاته ثمان عشرة مرّة، حتّى صار المشاركون في التّجربة يغطّون في غفوة أثناء العرض، غيّر الباحثون الفيلم، وعرضوا فيلمين جديدين في جلستي العرض التّاسعة عشرة والعشرين، ويا لها من مفاجأة! نهض المشاركون وانتبهوا وتفاعلوا مع العرض، وظهر ذلك جليّا على مقياس شدّة الانتصاب لديهم (أنظر الرّسم البياني المرفق). وبالطّبع فقد أبدت النّساء تأثّرا مماثلا بالتّجديد.



إغراء المرئيّات الجنسيّة ينبع من زيادة نشاط الجهاز العصبي للمكافأة لدى مشاهديها، وذلك بسبب خاصّيّة أساسيّة تميّز الإنترنت السّريعة عن غيرها من التّقنيّات وهي أنّ التّجديد متوفّر دائما، وعلى بعد نقرة واحدة. ففي كلّ جلسة تصفّح للمواقع الإباحيّة، يمكن للشّخص أن يرى وجوها جديدة، أو مشاهد غير مألوفة، أو سلوك جنسيّ غريب، أو ... املأ أنت الفراغ. والمواقع الإباحيّة الأكثر شعبيّة -تلك المسمّاة مواقع التّيوب- تراعي في تصميم صفحاتها أن تخدم هذه الرّغبة في التّجديد الدّائم لدى مرتاديها، فكلّ صفحة توفّر لهم العشرات من الأفلام الجنسيّة القصيرة، وضروب مختلفة من الممارسات الجنسيّة ليختاروا منها، ويقضي مرتادو هذه المواقع فترات طويلة ينقرون وينتقلون من فيلم إلى آخر، ويستغرقون في مشاهدة الموادّ المعروضة لأنّها تقدّم لهم تجديدا لا ينضب.

بوجود عدد من الصّفحات المفتوحة على متصفّح الإنترنت، والتّنقّل بينها، والنّقر لساعات، بإمكانك أن تعاين في كلّ عشر دقائق عددا من الحسناوات الجدد أكبر ممّا كان يتسنّى لأجدادك الأوائل أن يعاينوه، ولو سعوا طوال حياتهم. وبالطّبع فإنّ واقع الحال مع الإنترنت السّريعة مغايرٌ تماما لواقع تجربة الأجداد، لأنّ ما يبدو في الظّاهر على أنّه رمز للوفرة، لا يعدو كونه ساعات عديدة تُمضى أمام الشّاشة، سعيا في طلب شيء موجود في مكان آخر من العالم.

> "كنت أفتح متصفّح الإنترنت في عدد من النّوافذ، وفي كلّ متصفّح أفتح عددا من الصّفحات، الشّيء الأساسيّ الذي كان يثير شهوتي هو التّجديد: وجوه جديدة، وأجساد جديدة، واختيارات جديدة. نادرا ما كنت أشاهد المشهد كاملا، ولا أذكر متى شاهدت فيلما جنسيّا برمّته، فذلك مملّ جدّا، كنت دائما أرغب بالتّجديد السّريع."

محفّز خارق للطّبيعة

الكلمات المغوية والصّور المغرية والأفلام الخليعة ... كلّها موجودة منذ زمن بعيد، وكذلك طبيعة الجهاز العصبيّ عند الإنسان، وأنّه يقوم بإفراز النّاقل العصبيّ عندما تلوح له فرصة جديدة للتّزاوج هي أيضا فطرة قديمة قدم الخلق. فما الذي يجعل المرئيّات الجنسيّة المتوفّرة على الإنترنت اليوم شديدة الإغراء، وبهذا الشّكل القهريّ؟ ليس ذلك بسبب التّجديد الدّائم فقط، ولكن لأنّ إفراز الدّوبامين يزداد استجابة لمشاعر ومحفّزات أخرى بالإضافة إلى التّجديد، وجميع هذه المحفّزات موجودة بشكل ظاهر في الأفلام الإباحيّة المتوفّرة على الإنترنت:

أ- المفاجأة والصّدمة، وما الذي لا يعتبر صادما في الأفلام الإباحية اليوم؟

ب- الحصر النّفسيّ، كالذي تشعر به عندما تشاهد أفلاما جنسيّة لا تتماشى مع قيمك وأخلاقك.
ج- السّعي والبحث، وما يصاحبه من التّشويق والتّرقّب.

ينطبق على المرئيّات الجنسيّة المتوفّرة على الإنترنت اليوم صفة ما يسمّيه العلماء "المحفّز الخارق للطّبيعة". قبل سنوات عديدة، اكتشف العالم الحائز على جائزة نوبل "نيكولاس تِنبرغِن"[35] أنّ بالإمكان خداع الطّيور، والفراشات، وحيوانات أخرى، وجعلها تفضّل البيوض والأزواج الزّائفة على بيوضها وأزواجها الحقيقيّة. إناث الطّيور -على سبيل المثال- جاهدن كيّ يرقدن على بيوض تِنبرغِن الزّائفة، والتي صنعها من الجصّ لتبدو كبيرة ومرقّطة بألوان زاهية، بينما تركن بيوضهنّ الحقيقيّة المرقّطة بألوان باهتة مهملة لتتعفّن. وذكور الخنفساء المرصّعة أهملوا التّزاوج مع الإناث من نوعهم، وبذلوا جهودا عقيمة في محاولاتهم المستميتة للتّزاوج مع القعر الغائر لزجاجة الشّراب ذات اللّون البنّيّ. بالنّسبة لذكر الخنفساء، فإنّ زجاجة الشّراب الملقاة على الأرض تبدو وكأنّها أكبر وأجمل وأكثر الإناث الذين رآهم إغراء وإثارة.

الأجدر أن يظلّ اهتمام الحيوان محصورا في نطاق مهمّة التّزاوج الطّبيعيّة، ولكن في هذه الحالات بدلا من أن تتوقّف استجابة الحيوان الغريزيّة للمحفّزات عند هذا الهدف، فإنّ الفطرة المبرمجة في دماغه تواصل حثّه على الاستجابة النّشطة للمحفّزات الزّائفة، ونتيجة لذلك فإنّ هذه المحفّزات الزّائفة تغري الحيوان، وتستدرجه إلى خارج نطاق مهمّة التّزاوج بالكلّيّة. سمّى تِنبرغِن هذه المحفّزات الخادعة "محفّزات فوق الطّبيعيّة"، ويشار إليها اليوم في الغالب على أنّها "محفّزات خارقة للطّبيعة".

المحفّزات الخارقة للطّبيعة هي نسخ مبالغ فيها من المحفّزات الطّبيعيّة، ننخدع بها، فنراها ذات قيمة. قد لا نتوقّع -مثلا- أن يفضّل القرد صورة الأنثى على الأنثى الحقيقيّة، إلا أنّنا قد نصاب بالدّهشة عندما نجد أنّ القرود مستعدّة أن تدفع غرامة (تتنازل عن تناول العصير المعروض عليها) مقابل أن تتفرّج على صور لمؤخّرات إناث القرود. فليس مستغربا -والحال هذه- أنّ ندرك بأنّ المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت بإمكانها أن تختطف الدّائرة العصبيّة للمكافأة في دماغ الإنسان، وتحرفها عن الفطرة السّليمة.

عندما نضع محفّزا خارقا للطّبيعة على قمّة أولويّاتنا، فإنّنا نفعل ذلك لأنّ هذا المحفّز سبّب زيادة كبيرة في إفراز الدّوبامين

35 حاز "نيكولاس تِنبرغِن" على جائزة نوبل في الطّب وعلم وظائف الأعضاء عام ١٩٧٣م بالاشتراك مع "كارل فيش" و"كونراد لورينز".

في جهاز المكافأة في أدمغتنا، وبدرجة أكبر ممّا يسبّبه المحفّز الطّبيعي الذي يوازيه. بالنّسبة لمعظم مشاهدي المرئيّات الجنسيّة، فإنّ المجلّات الإباحيّة التي شاعت في الماضي ماكان بإمكانها أن تنافس أو تبزّ الشّريكة الحقيقيّة، وما يُعرض في طيّات صفحات مجلّة "البلاي بوي" ماكان بإمكانها أن توفّر نسخة طبق الأصل عن الإشارات والإيحاءات التي تعلّموا أن يربطوها بالعلاقة الجنسيّة، مثل نظرات العيون، واللّمس، والعطر، والإثارة التي تصاحب الغزل، والرّقص، والمداعبة ... وغيرها، ولذلك فإنّ درجة الإثارة عند مشاهدة الصّور المعروضة في المجلّات لا ترتقي إلى درجة الإثارة التي يوفّرها المحفّز الطّبيعيّ!

ولكن لو تفحّصنا المرئيّات الجنسيّة التي تعرض على المواقع الإباحيّة على الإنترنت، نجد أنّ المحفّزات الخارقة للطّبيعة منسوجة ومتشابكة في بنيتها. فهي أوّلا: توفّر فيضًا لا ينتهي من الحسناوات المغريات بكبسة زر، والأبحاث تؤكّد بأنّ التّجديد والتّرقّب النّاتجان عن عمليّة البحث وتصفّح المواقع على الإنترنت يفاقم أحدهما الآخر، ويزيدان من مستوى الإثارة، وبالتّالي يمكن أن يسبّبا تغييرات في مسار الرّوابط بين العصبونات في الدّائرة العصبيّة للمكافأة في الدّماغ.

وثانيا: تعرض المواقع الإباحيّة على الإنترنت أثداء مكبّرة اصطناعيّا لدى النّساء، وأعضاء ذكوريّة هائلة بفعل الفياغرا لدى الرّجال، وهمهمات وحركات غريزيّة مبالغ فيها، وجماع متكرّر، وجنس جماعيّ، وغيرها من السّيناريوهات التي تعرض ممارسات جنسيّة مبالغ فيها، وبعيدة عن الواقع.

وثالثا: الإثارة التي تسبّبها مشاهدة الأفلام تفوق الإثارة النّاجمة عن مشاهدة الصّور الفوتوغرافيّة المنشورة في المجلات بمراحل، والأفلام التي تعرض على مواقع التّيوب قصيرة، وقد لا تتعدّى في مدّتها دقائق معدودة، ولكنّها تعرض للمشاهد ممارسات جنسيّة ساخنة وجريئة. عند مشاهدة صور النّساء العاريات، فإنّ كلّ ما لدى المشاهد هو قدرته على التّخيّل، أن يتخيّل ما الذي سيحصل بعد مشاهدة الصّور، وبالنّسبة لمراهق في الثّالثة عشرة من جيل ما قبل الإنترنت... لم يكن بإمكانه أن يتخيّل الكثير. وبالمقارنة، ففي وجود هذا السّيل الذي لا يجفّ من أفلام "لا أصدّق ما رأت عيناي"، فإنّ ما يشاهده الفتى المراهق على الإنترنت غالبا ما يفوق توقّعاته، ولهذا يسجّل الدّماغ مستوى أكبر من الإثارة. وضع في حسبانك أيضا أنّ الإنسان يتعلّم من مراقبة الآخرين، وبالتّالي فإنّ مشاهدة الفيلم تعطي دروسا أبلغ وأقوى في "كيف تصنع عندما ..." ممّا تعطيه مشاهدة الصّور الفوتوغرافيّة.

المواقع الإباحيّة على الإنترنت تعرض المحفّزات الجنسيّة الخارقة للطّبيعة بوفرة، ودون حدود أو ضوابط، والنّتيجة أنّ

مرتادي المواقع الإباحيّة يشعرون أنّ الإثارة الجنسيّة المصطنعة على الإنترنت أكثر جاذبيّة وإغراء من زوجاتهم. تبدو هذه الظّاهرة من غرابتها أقرب إلى الخيال العلميّ إلى درجة يمكنها أن تجعل تِنبرِغن يقول: "هذا هو بالضّبط ما كنت اتحدّث عنه!".

إنّ إقبال مرتادي المواقع الإباحيّة على مشاهدة المثيرات الجنسيّة على الإنترنت ليس بالضّرورة لأنّهم يريدون أن يحنوا ظهورهم لساعات أمام شاشات الحاسوب وهم يحدّقون في المرئيّات الجنسيّة المعروضة، أوينقرون بحثا عن موادّ جديدة، فهم على الأغلب يفضّلون أن يمضوا وقتهم بالتّواصل مع أصدقائهم، أوالتّعرّف على أصدقاء جدد، وربّما البحث عن زوجات المستقبل. إلا أنّه من الصّعب على العلاقات الاجتماعيّة الواقعيّة أن تنافس الأفلام الإباحيّة على مستوى استجابة الدّماغ للمحفّزات، وخاصّة عندما يضاف للمعادلة عدم وجود ضمانات لمستقبل العلاقات الاجتماعيّة، والتّقلّبات المحتملة في العلاقات العاطفيّة[36].

وقد عبّر "نوح تشيرش" عن ذلك في مذكّراته "الأحمق: مدمن على إباحيّة الإنترنت"[37] فيقول: "ليس لأنّي لم أكن أرغب بعلاقة جنسيّة حقيقيّة، ولكن لأنّ السّعي إلى إقامة علاقة عاطفيّة كان في الواقع أصعب بكثير، وأكثر إرباكا من الرّكون إلى مشاهدة الأفلام الإباحيّة". وقد وجدت هذه الفكرة صداها في الكثير من تصريحات أعضاء المنتديات:

> "مررت بفترة كنت فيها أعزبا، وكنت أعيش في بلدة صغيرة نائية، فبدأت أمارس الاستمناء بشكل متكرّر أثناء مشاهدة الأفلام الإباحيّة، وقد ذهلت من السّرعة الفائقة التي انزلقت بها في وحل هذه العادة المقيتة. بدأت أتغيّب أيّاما عن عملي لأتصفّح المواقع الإباحيّة، ورغم ذلك لم أقدّر مغبّة ما كان يحدث لي، إلى أن كنت يوما في السّرير مع امرأتي ووجدت نفسي أحاول جاهدا أن أتذكّر مقاطع وصورا إباحيّة لتساعدني على الانتصاب. ما كان بحسباني يوما أنّ شيئا كهذا يمكن أن يحدث لي، ولحسن الحظ فقد كان لديّ أساس متين وعلاقة جنسيّة صحّيّة وسليمة قبل أن أنزلق في وحل الإباحيّة الجنسيّة، فأدركت الفرق، وبعد أن أقلعت تماما عن ممارسة العادة السّرّيّة رجعت إلى سابق عهدي."

في هذا العصر، لا تبدو في الأفق أيّة بوادر للتّخلّص من المحفّزات الجنسيّة الخارقة للطّبيعة، فصناعة الإباحيّة الجنسيّة بدأت فعليّا بعرض منتجاتها في الأفلام الثّلاثيّة الأبعاد، وبتقنيّة الإنسان الآلي. وحتّى اللّعب والآلات اليدويّة المصنّعة لأهداف الإثارة الجنسيّة، صار بالإمكان برمجتها مع حاسوب المستهلك، بحيث يتزامن عملها البدني مع شعوره بالتّهيّج الجنسيّ النّاجم عن

---

36 وقد توجد عوائق أخرى للزّواج الشّرعيّ مثل ضيق ذات اليد أو عدم توفّر المسكن، ولكن كلّ هذه العوائق لا تبرّر تعريض الدّماغ لمخاطر الإباحيّة الجنسيّة، وإلا فسنكون كالمستجير من الرّمضاء بالنّار.

37 "Wack: Addicted to Internet Porn" by Noah Church

مشاهدة الفيلم على الشّاشة. وخطورة التّعرّض للمحفّزات الخارقة للطّبيعة بهذه الكثافة تكمن في زيادة احتمال حدوث هذه السّلسلة من التّأثيرات المتتابعة:

أ- أن يُسجَّل في دماغنا أنّ هذا المحفّز ذو قيمة متميّزة، كأن يكون نسخة مبالغ فيها من شيء عرفه أجدادنا، وعرفنا نحن أيضا بأنّ إغراءه لا يُقاوَم مثل الطّعام الغنيّ بالسّعرات الحراريّة، أو الإثارة الجنسيّة
ب- أن يكون متوفّرا بسهولة ويسر، وبتمويل لا ينضب، بشكل غير متوفّر في الواقع، ولا يمكن محاكاته في الطّبيعة.
ج- أن يتوفّر بتشكيلة واسعة، وتجديد مستمرّ.
د- ومن ثمّ نقبل على استهلاكه بإفراط، ولفترة طويلة.

الوجبات السّريعة المتوفّرة بأثمان زهيدة تحقّق كلّ الشّروط السّابقة، ومتعارف عليها بأنّها أيضا محفّزات خارقة للطّبيعة. بإمكانك أن تجرع علبة مشروب غازي سعة 32 أونصة وتأكل كيسا من شرائح البطاطس المقليّة بسرعة ودون أن تتردّد، ولكن هل بإمكانك أن تأكل وجبة تعادلها في عدد السّعرات الحراريّة مكوّنة من اللّحوم المقدّدة والجزر المسلوق؟ وبنفس السّهولة؟!

وبالمثل، فإنّ المشاهدين يقضون السّاعات الطّوال وهم يتصفّحون مكتبات الأفلام في المواقع الإباحيّة، ويبحثون عن فيلم الختام المثاليّ، ويظلّ مستوى الدّوبامين في أدمغتهم مرتفعا بدرجة غير طبيعيّة لفترات طويلة، ويفعلون ذلك يوما بعد يوم. ولكن حاول أن تتخيّل أن يقضي الإنسان الأوّل نفس العدد من السّاعات، يمارس الاستمناء، وهو ينظر إلى الرّسوم المنقوشة على حائط الكهف، وأنّه يفعل ذلك بشكل روتينيّ ... غير ممكن!

خطر المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت يتعدّى كونها محفّزات خارقة للطّبيعة، فالإنترنت كوسيلة لعرض وتوزيع منتجات الإثارة الجنسيّة تشكّل بحدّ ذاتها أخطارا استثنائيّة وغير مسبوقة. أولا: الدّخول إلى المواقع سهل جدّا، ومتوفر على مدار السّاعة بشكل سرّيّ ومجّانيّ. ثانيا: يبدأ معظم مشاهدي المرئيّات الجنسيّة بمشاهدتها مع بداية مرحلة البلوغ، عندما تكون أدمغتهم في قمّة لدونتها، وفي أوج عرضتها لخطر الإدمان، ولإمكانيّة تغيير مسار الرّوابط العصبيّة فيها. وأخيرا: سعة المعدة تضع حدّا طبيعيّا لاستهلاك الطّعام، وكذلك التّفور الطّبيعيّ الذي ينتابنا عندما نشعر بالشّبع، وبأنّنا لا نستطيع أن نأكل لقمة أخرى من الطّعام. ولكن -عدا عن الحاجة للنّوم، واستعمال دورة المياه- فليس هناك حدّ بدنيّ واضح للاكتفاء من مشاهدة الأفلام الإباحيّة على الإنترنت. بإمكان مرتاد المواقع الإباحيّة أن يحافظ على مستوى عال من الإثارة والتّهيّج الجنسيّ أثناء مشاهدته

الأفلام الإباحيّة لمدّة ساعات دون أن يتولّد لديه أيّ شعور بالاكتفاء أو النّفور.

والنّهم في مشاهدة المرئيّات الجنسيّة يبدو للشّخص وكأنّه استجابة لوعد بالمتعة المرتقبة، تذكّر أنّ الرّسالة التي يرسلها الدّوبامين ليست "القناعة" بما حصلت عليه، وإنّما الحضّ على أن تستمرّ "بالسّعي والبحث"، وستأتيك المتعة والسّعادة "عمّا قريب".

> "كنت اسعى لإثارة شهوتي إلى ما قبل الذّروة بقليل ثمّ أتوقّف، وأستمرّ في مشاهدة الأفلام الإباحيّة، وأبقي نفسي على مستوى متوسط من الإثارة، ودائما متهيّج. كنت مهتمّا بمشاهدة الأفلام أكثر من اهتمامي بالاستمناء، وكنت أظلّ أسيرا للتّصفّح والبحث في المواقع الإباحيّة حتّى أصل إلى درجة الإرهاق، وعندها أشعر بالرّعشة والقذف كنوع من الاستسلام."

الدّماغ يتأقلم ولكن في الاتّجاه الخاطئ ...

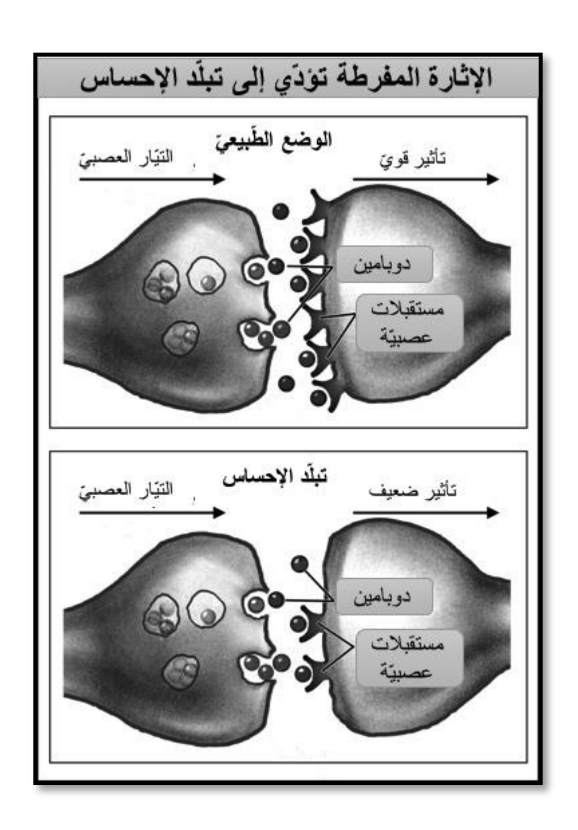
التّكييف الجنسيّ والإدمان

ماذا يفعل الدّماغ عندما يتعرّض لمحفّز خارق للطّبيعة بإفراط، ولمدّة طويلة؟ وكيف يستجيب الدّماغ لهذا المحفّز وليس لديه برمجة سابقة عن كيفيّة التّعامل معه؟ بعض الأدمغة تتأقلم، ولكن ليس في الاتّجاه السّليم، وتتمّ عمليّة التّأقلم على نحو تدريجيّ.

في البداية تقود مشاهدة المرئيّات الجنسيّة إلى الاستمناء والوصول إلى ذروة الشّبق، وبالتّالي تخفيف التّوتّر الجنسي، ويستقبل الدّماغ ذلك بالامتنان والرّضا. ولكن إذا عرّضت نفسك للإثارة المفرطة بشكل مزمن فإنّ دماغك يبدأ بعاداتك، ويحصّن نفسه ضدّ الإثارة المفرطة بالتّقليل من تأثير الدّوبامين، وبالتّالي تضعف الإشارات العصبيّة بالتّدريج، ويقل شيئا فشيئا شعورك بالامتنان والرّضا عند مشاهدة الأفلام الإباحيّة. كما ترى في الصّورة، فإنّ الدّماغ يحصّن نفسه بإفراز كمّيّات أقل من الدّوبامين وبتقليص عدد المستقبِلات العصبيّة الخاصّة به.

هذه التّغيّرات التي تحصل في بنية الدّماغ تؤدّي إلى تبلّد الإحساس، وتبلّد الإحساس قد يؤدّي إلى التّحمّل، أيّ أن يحتاج الشّخص إلى محفّزات أكبر للحصول على نفس المستوى من الإثارة الذي كان يشعر بها في البداية، وتبلّد الإحساس يمكن أن يدفع بعض الأشخاص إلى الاستمرار في البحث عن الإثارة المرجوّة بتصميم أكبر. وبالتّأكيد فإنّ هذه التّغيّرات التي تحدث في بنية الدّماغ تجعل التّخلّص من أضرار الإباحيّة الجنسيّة رحلة مليئة بالتّحدّيات، وقد عبّر عن ذلك أحد مرتادي

المواقع الإباحيّة بقوله: "السّقوط في فخّ الإباحيّة الجنسيّة كوخز الإبرة، والخروج منها كنزع سنّارة الصّيد من فم الفريسة."



التّكيّف الجنسيّ

أحد عواقب الإفراط في تعريض الدّماغ للمحفّزات الجنسيّة الخارق للطّبيعة هي التّكيّف الجنسيّ مع مؤثّرات غير طبيعيّة وغير متوقّعة، وبشكل لم يعهده آباؤنا في الماضي. في حالات التّكيّف الجنسيّ، يمكن أن ترتبط إثارة الشّهوة الجنسيّة بوجود شاشة الحاسوب، أو بالبحث المستمرّ عن الجديد والنّقر على الأزرار، أو بإطلاق البصر والنّظر إلى المحرّمات، أو بتصرّفات أخرى مستغربة. وفي أسوأ الحالات سيصبح الشّخص في النّهاية بحاجة إلى الاثنتين معا: المرئيّات الإباحيّة المغرية ووسيلة العرض التي اعتاد عليها -وهي البحث والنّقر - حتّى يصل إلى الإثارة الجنسيّة المطلوبة. يقول أحد الشّبّان:

> "قبل أن أتوقّف عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة، كنت أعاني من صعوبة جمّة كيّ أثير شهوتي، كان يتوجّب عليّ أن أغمض عينيّ، وأتخيّل سلسلة متواصلة من اللّقطات الإباحيّة حتّى أتمكّن من الوصول إلى الذّروة. كنت أشعر كما لو أنّي -بشكل أو بآخر- أستعمل جسد شريكتي فقط من أجل أن أصل إلى الإثارة،

وبعد فترة طويلة من الإقلاع صار الأمر أسهل، وما عدت أحتاج إلى أن أسترجع المشاهد الإباحيّة. إنّها معجزة، وهذا أجمل شعور على الإطلاق."

معظم التّقارير الإخباريّة التي تنشر عن مشاهدة اليافعين للمرئيّات الجنسيّة تركّز على التّعليم على مستوى الإدراك الواعي، وهناك اعتقاد سائد بأنّ كلّ ما يتوجّب علينا أن نفعله -كمربّين ومعلّمين- هو أن نخبر الفتى المراهق بأنّ الممارسات التي تعرضها الأفلام الإباحيّة تختلف عن العلاقة الجنسيّة الحقيقيّة، وكلّ شيء بعدها سيكون على ما يرام. ولكن هذه الوصفة العلاجيّة تهمل تأثير مشاهدة المرئيّات الجنسيّة على مستوى الإدراك اللّاواعي، ففي نفس الوقت الذي يتعلّم فيه الفتى المراهق على مستوى الإدراك الواعي أنّ النّساء "يعشقن" أن يقذف المني على وجوههنّ[38]، فإنّه قد يتعلّم على مستوى الإدراك اللّاواعي أنّ قذف المني على وجوه النّساء مثير ومهيّج للشّهوة الجنسيّة، وهذا النّوع من التّعلّم اللّاواعي يحصل بدرجات متفاوتة في كلّ مرّة يشعر فيها الفتى بالتهيّج الجنسيّ أثناء مشاهدة المرئيّات الجنسيّة. وبالطّبع فإنّ ما يثير المراهق في سنّ الرّابعة عشرة قد لا يمتّ بصلة لما سوف يشاهده في سنّ السّادسة عشرة، فمن الممكن عندئذ أن يكون قد تدرّج إلى مشاهدة الأفلام الإباحيّة الأشدّ فحشا وانحرافا، كتلك التي تعرض السّاديّة أو نكاح الأقارب.

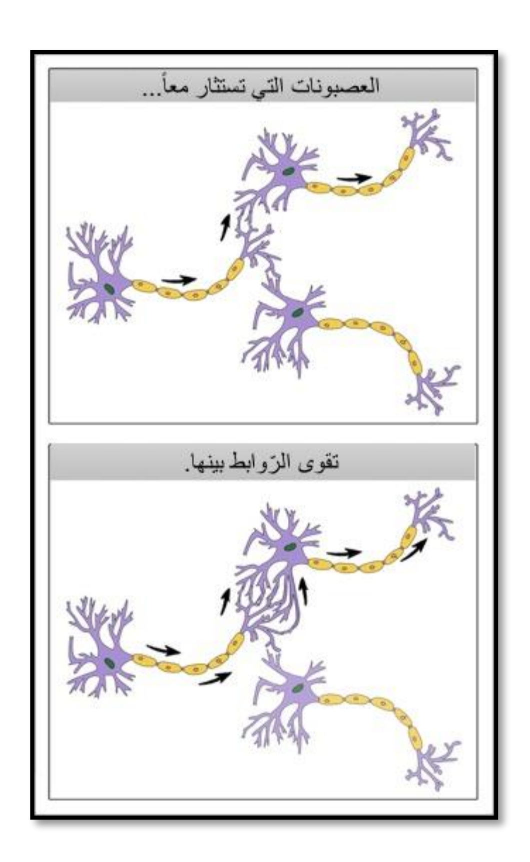
يمكن تلخيص التّعلّم على مستوى الإدراك الواعي، أو ما يسمّى "التّكيّف السّطحيّ"، على أنّه "هذه إذن هي الطّريقة التي يمارس بها النّاس الجنس، وبالتّالي فهذا ما يتوجّب عليّ أن أفعله أنا أيضا"، أمّا التّكيّف الجنسيّ على مستوى الإدراك اللّاواعي فيمكن أن نجمله بما يلي: "هذا ما يؤجّج شهوتي"، أو على مستوى استجابة الدّماغ: "هذا ما يزيد إفراز الدّوبامين لديّ". و"هذا" قد يكون شيئا بسيطا مثل تفضيل المرأة الحمراء، أو ذات السّيقان الرّشيقة، أو تفضيل ذات العضلات المفتولة على ذات النّهود البارزة.

كيفما تتطوّر خياراتنا المفضّلة، فإنّ الدّماغ مبرمج على أن يستنبط ويسجّل كلّ ما يعرض لنا ويثير شهوتنا، وتعتمد هذه الظّاهرة على مبدأ أساسيّ له اعتباره في علم الأعصاب وهو: أنّ العصبونات التي تستثار معا تقوى وتتوثّق الرّوابط بينها. باختصار فإنّ الدّماغ يقوّي الرّوابط بين العصبونات المختصّة بالإثارة الجنسيّة في الجهاز العصبي للمكافأة والعصبونات التي تخزّن الذّكريات والأحداث التي تتزامن مع الإثارة الجنسيّة. اكتب -على سبيل المثال- اسم الموقع الإباحيّ المفضّل لديك، وسوف

---

38 إشارة إلى سيناريو غير واقعيّ يعرض في بعض الأفلام الإباحيّة ويقوم فيه عدد من الرجال بقذف المني على وجه امرأة تبدو سعيدة وراضية عن الفعل.

تنشّط بهذا الفعل العصبونات في الدّائرة العصبيّة للمكافأة، وسيزيد إفراز الدّوبامين، وتكرار السّلوك يؤدّي إلى الزّيادة في قوّة الرّوابط بين العصبونات كما ترى في الصّورة.



الدّماغ لدن وقابل للتّغيير، وبمجرّد أن يسجّل دماغك إيحاء أو محفّزا ما ويربطه بتهيّج الشّهوة الجنسيّة، فليس هناك طريقة كي تعرف متى سوف يسبّب لك هذا المحفّز الإثارة في المستقبل[39]. وكما تعلّم كلاب بافلوف -بالخبرة- أنّ دقّ الجرس مرتبط بتقديم الطّعام وصار يسيل لعابهم بمجرّد سماع صوت الجرس، فإنّ مشاهدي المرئيّات الجنسيّة اليوم يتعلّمون على مستوى الإدراك اللّاواعي، فيرتبط الانتصاب والتّهيّج الجنسيّ لديهم بمحفّزات غير متوقّعة، ولكنّها مسجّلة في أدمغتهم. فالدّائرة العصبيّة للمكافأة في الدّماغ بدائيّة لدرجة أنّها لا تميّز أنّ الجرس ليس طعاما، أو أنّ المشهد الإباحيّ الجديد ليس علاقة جنسيّة

39 لأنّ هذا الرّبط يتمّ على مستوى الإدراك اللّاواعي، فقد لا يعي الشّخص لوجوده رغم أنّه يؤثّر في سلوكه.

حقيقيّة، الذي تميّزه الدّائرة العصبيّة للمكافأة بديهيّا وبكلّ بساطة هو: "هذا يزيد إفراز الدّوبامين، وبالتّالي فهو شيء يرضيني"

في عام ٢٠٠٤م وجد باحثون سويديّون أنّ ٩٩٪ من اليافعين قد شاهدوا مرئيّات جنسيّة على الإنترنت، ورغم أنّ هذه الدّراسة كانت في حقبة تاريخيّة قديمة نسبيّا بالنّظر إلى سرعة تطوّر تقنيّة الإنترنت، وطرق عرض المرئيّات الجنسيّة في ذلك الوقت، إلا أنّ أكثر من نصف المشاركين في الدّراسة أقرّوا بأنّ مشاهدة المرئيّات الجنسيّة أثّرت بشكل واضح على سلوكهم الجنسيّ.

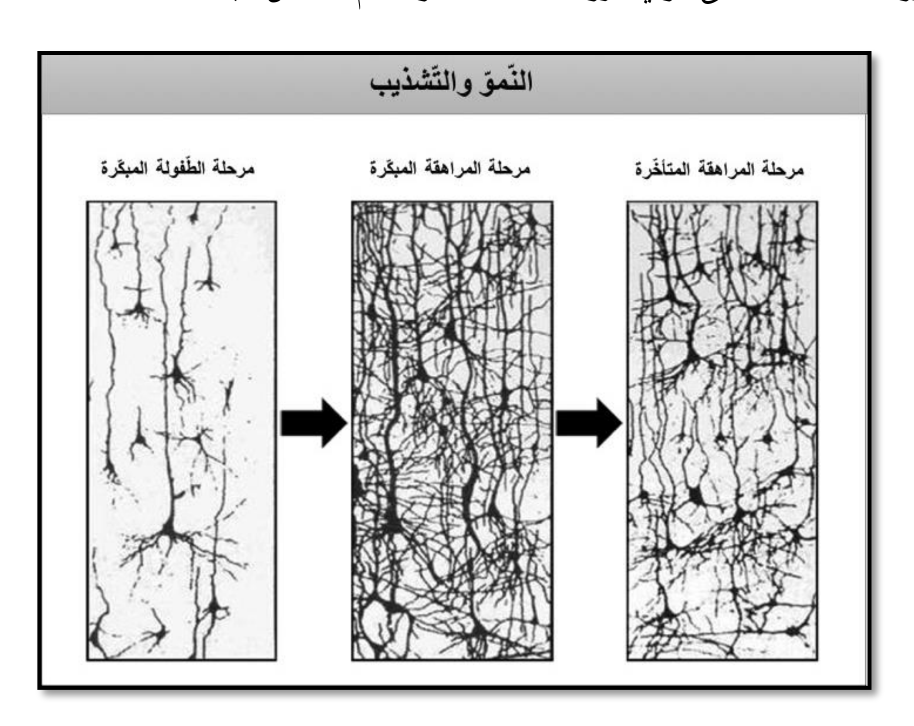
وحتّى لو كنت تشاهد الأفلام الإباحيّة التي تعرض ممارسات جنسيّة مألوفة، ولم تتدرّج بعد إلى مشاهدة الممارسات الغريبة أو المنحرفة، فإنّ "الكيفيّة" التي تحصل بها على ملذّاتك يمكن أن يكون لها أصداء في الدّائرة العصبيّة للمكافأة. إذا كنت تتصفّح المواقع الإباحيّة على الإنترنت فأنت تدرّب نفسك على أن تأخذ دور المتفرّج، أو تعوّد نفسك على وجود خيار التّغيير السّريع، فتغيّر من مشهد الى آخر بنقرة واحدة مع أوّل بوادر هبوط مستوى الدّوبامين، أو تستمرّ في البحث الدّؤوب عن المشهد المثالي الذي يوصلك إلى قمّة الإثارة. وأيضا فقد تعتاد على ممارسة الاستمناء وأنت جالس محنيّ الظّهر أمام شاشة الحاسوب، أو ليليّا وأنت مستلق في السّرير وتنظر إلى شاشة الهاتف الجوّال.

كلّ واحد من هذه السّلوكيّات يمكن أن يسجّل في الدّماغ إذا تزامن مع ممارسة الاستمناء ومشاهدة المرئيّات الجنسيّة الفاضحة، فيصبح إيحاء أو محفّزا بإمكانه أن ينشّط الدّائرة العصبيّة للمكافأة لديك كوعد بمتعة الجنس... رغم أنها فعليّا ليست سلوكيّات جنسيّة بذاتها، إلّا أنّ تقوية الرّوابط بين العصبونات يرسّخ اقتران هذه السّلوكيّات بالتّهيّج الجنسيّ، وذلك لأنّ فروع عصبونيّة جديدة تنمو عندما يتكرّر السّلوك، وبالتّالي تتوثّق الرّوابط بين جميع العصبونات التي تستثار أثناء جلسة المشاهدة تلك. وكلّما تكرّرت مشاهدتك للأفلام الإباحيّة، وازدادت وتيرتها، كلّما قويت هذه الرّوابط أكثر وأكثر، ونتيجة لذلك ستصل في النّهاية إلى مرحلة تحتاج فيها إلى أن تكون في دور المشاهد، أو تحتاج إلى أن تنقر باستمرار لهثا وراء الجديد، أو تحتاج إلى أن تشاهد المرئيّات الجنسيّة وتمارس الاستمناء حتّى تتمكّن من الخلود إلى النّوم، أو تحتاج إلى أن تبحث عن العرض المثاليّ الذي يساعدك في الوصول إلى مرادك، تحتاج... لم تعد مجرّد رغبة أو نزوة!

هدف أساسيّ من أهداف عمليّة النّموّ والتّطوّر في مرحلة المراهقة هو تعلّم كل شيء عن الجنس والإثارة الجنسيّة، سواء على مستوى الإدراك الواعي أو اللّاواعي. ومن أجل إنجاز هذه المهمّة، فإنّ دماغ المراهق يكون عالي اللّدونة، وقادر

على رصد وتسجيل الإشارات والإيحاءات الجنسيّة في البيئة من حوله، ولذلك فإنّ المحفّزات الجديدة، والمذهلة، والمثيرة، يمكنها أن تزلزل عالم المراهقين بشكل أكبر بكثير من تأثيرها على دماغ البالغين، وهذا ما أظهرته نتائج فحوصات المسح الطّبقي الدّماغيّ لليافعين من مشاهدي المرئيّات الجنسيّة في دراسة أجريت بجامعة كامبريدج عام ٢٠١٤م. هذه الخاصيّة في الاستجابة العصبيّة-الكيميائية للمحفّزات، والتي تميّز دماغ المراهق، مسئولة عن برمجة الأدمغة اليافعة، فيتعلّم الدّماغ اليافع أن يربط الجنس والإثارة الجنسيّة بالمحفّزات التي تؤمّن له أكبر طنطنة ودويّ جنسيّ، أيّا كانت!

والمراهقون قادرون على الرّبط بين تجاربهم وخبراتهم اليوميّة وبين الإثارة الجنسيّة بدرجة أسرع وأسهل من البالغين الذين يكبرونهم بسنوات معدودة فقط، وذلك لأنّ الدّماغ يبدأ بالضّمور بعد سن الثّانية عشرة، وبلايين من الرّوابط العصبيّة بين العصبونات يتمّ تشذيبها أو إعادة ترتيبها (كما ترى في الصّورة)، ويحكم عمليّة التّشذيب هذه مبدأ "استعمله أو اخسره" الذي يقرّر أيّ الرّوابط العصبيّة ستبقى، وأي الرّوابط العصبيّة سوف يتمّ التّخلّص منها.



وبمجرّد أن تتشكّل الرّوابط العصبونيّة الجديدة بعد مرحلة التّشذيب هذه، فإنّ الدّماغ يتمسّك بها بشدّة، وتترسّخ الصّلات التي تكوّنت بين السّلوك والإثارة الجنسيّة، وتظهر الأبحاث أنّ أقوى الذّكريات وأكثرها رسوخا عند الإنسان هي التي

تكوّنت في سنّ المراهقة، وكذلك العادات، الحسن منها أو القبيح.

قبل شيوع المواقع الإباحيّة على الإنترنت، كان مصدر الإشارات والتّلميحات الجنسيّة عادة هم الأقران والأصحاب، أو مجلّة أو صورة مطبوعة بين حين وآخر، ولربّما فيلم تصنيف (R)، والنّتيجة -كما هو متوقّع- أنّ أشخاصا نعرفهم من أبناء جيلنا كانوا في معظم الأحيان مصدر الإغراء والإثارة. أمّا الآن فالحال مختلف... كما عبّر أحدهم بقوله:

> "عمري خمسة وعشرون عاما، تيسّر لي استخدام الإنترنت السّريعة منذ سنّ الثّانية عشرة، وبدأت عندها أشاهد الأفلام الإباحيّة على الإنترنت، خبرتي الجنسيّة محدودة جدّا، وفي المرّات القليلة التي حاولت فيها أن أقيم علاقة جنسيّة كانت النّتيجة مخيّبة للأمل، فلم أتمكّن من تحقيق الانتصاب أبدا. بدأت تجربة "الرّيبوت" منذ خمسة شهور، وأخيرا تحسّنت حالتي. لقد أدركت أنّي قد وصلت إلى درجة من التّكيّف الجنسيّ بحيث أنّ رغبتي الجنسيّة صارت مرتبطة بشكل وثيق بشاشة الحاسوب، والنّساء لا يلفتن نظري إلّا إذا كنّ في صورة ثنائيّة الأبعاد خلف شاشة الحاسوب الزّجاجيّة."

هذا النّوع من التّكيّف والرّبط على مستوى الإدراك اللّاواعي من الممكن أن يؤدّي إلى تحوّلات غير متوقّعة في الأذواق الجنسيّة، وخاصّة لدى المراهقين لأنّ أدمغتهم نشطة للغاية. ونشير مرّة أخرى إلى ما وضّحه الطّبيب النّفسيّ "نورمان دودج" في كتابه "الدّماغ الذي يغيّر نفسه"، يقول: "لأنّ لدونة الدّماغ تنافسيّة، فإنّ الخرائط الدّماغيّة للمرئيّات الجنسيّة الجديدة والمثيرة تتوثّق على حساب المرئيّات القديمة التي كانت تجذبهم في السّابق".

إذا غلب على سلوك المراهق ممارسة الاستمناء أثناء مشاهدة الأفلام الإباحيّة، فإنّ الرّوابط العصبيّة في الدّماغ التي قد تستثار لرؤية زميلته في الصفّ -مثلا- ستخرج من المنافسة خاسرة، وقد يتمّ تشذيبها فيما بعد. إنّ قضاء سنوات عمرك اليافعة وأنت محنيّ الظّهر أمام شاشة الحاسوب، تتنقّل بين عشر صفحات من متصفّح الإنترنت، وتحاول أن تتقن مهارة الاستمناء بيدك اليسرى بينما تتصيّد عروضا لممارسات جنسيّة لم يسمع بها آباؤك، وأنت ما تزال في سنّ لم تحظ بها بعد بأيّةّ تجربة جنسيّة على الإطلاق ... كلّ ذلك لن يعلّمك كيف تبدأ علاقة عاطفيّة مع زوجة المستقبل، أو يعينك على إقامة علاقة جنسيّة ناجحة كزوج، بل على العكس، قد يحرم دماغك الفرصة ليسجّل ويوثّق الرّوابط العصبيّة التي من شأنها أن تساعدك في هذه المهمّة المستقبليّة.

في مقال كتبه "نورمان دودج" عام ٢٠١٤م قال: "نحن في خضمّ ثورة في الأذواق العاطفيّة والجنسيّة ليس لها مثيل

في التّاريخ، تجربة اجتماعيّة يتمّ إجراؤها على الأطفال والمراهقين ... إنّ هذا المستوى من التّعرّض للمرئيّات الجنسيّة جديد بالفعل. هل ستكون هذه التّأثيرات والأذواق المكتسبة سطحيّة؟ أم أنّ العروض الإباحيّة المعاصرة سوف ترسّخ نفسها بعمق لأنّ سنوات عمر المراهقة هي مرحلة نموّ وتطوّر؟"

لحسن الحظّ فإنّ لدونة الدّماغ تعمل بنفس الكفاءة في الاتّجاه المعاكس أيضا، لقد رأيت العديد من الشّبّان اليافعين يقلعون عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة، وبعد عدّة أشهر يلاحظون أنّ استجابتهم الجنسيّة للمحفّزات المستحدثة بسبب مشاهدة المرئيّات الجنسيّة قد تلاشت، هذه المحفّزات التي ظنّوا أنّ تأثيرها قد ترسّخ في دماغهم ولن يمحى، تجدهم في النّهاية لا يصدّقون أنّهم في يوم من الأيام وصلوا إلى مرحلة تثيرهم فيها مثل هذه الممارسات، بل ألا يثيرهم إلا هي!

من المرجّح أنّ التّكيّف الجنسيّ في مرحلة المراهقة هو المسؤول عن احتياج اليافعين إلى شهور أطول حتّى يتعافوا من الضّعف الجنسيّ الذي تسبّبه مشاهدة المرئيّات الجنسيّة مقارنة بالرّجال الأكبر سنّا، فالرّجال الأكبر سنّا لم يربطوا بين شاشة الحاسوب والاستجابة الجنسيّة منذ الصّغر، وبالتّالي تبقى الخرائط العصبيّة والرّوابط بين العصبونات التي تربط بين الاستجابة الجنسيّة ووجود الزّوجة راسخة في أدمغتهم، وعادة ما يكونوا قد مارسوا العلاقة الجنسيّة الطّبيعيّة مع زوجاتهم لسنوات عديدة قبل أن يبدأوا بتصفّح مواقع التّيوب على الإنترنت.

الإدمان

الإدمان هو النّوع الثّاني من التّأقلم الدّماغي الذي ينتج عن الإفراط في مشاهدة المرئيّات الجنسيّة. أظهرت تجارب مخبريّة أجريت على الفئران مؤخّرا نتائج مثيرة للدّهشة، أظهرت التّجارب أنّ مادّتي الميثأمفيتامين والكوكايين[40] تختطفان العصبونات ذاتها في جهاز المكافأة التي تختصّ بوظيفة التّكيّف الجنسيّ. ودراسة أخرى أجراها بعض الباحثين من نفس فريق البحث وجدت أنّ التّهيّج الجنسيّ مع القذف يتسبّب في ضمور العصبونات التي تفرز الدّوبامين في الدّائرة العصبيّة للمكافأة لمدّة أسبوع على الأقلّ، وتضمر هذه العصبونات ذاتها -التي تفرز الدّوبامين- في حالات الإدمان على الهيروين.

40 الميثأمفيتامين (أو الميث) والكوكايين هي أنواع من المخدّرات المحظورة التي يتعاطاها بعض النّاس وتسبّب الإدمان.

يمكن أن نلخّص هذه النّتائج بشكل مبسّط: المخدّرات التي تسبّب الإدمان مثل الميث والهيروين، تسبّب الإدمان لأنّها -وبكلّ بساطة- تختطف الآليّة نفسها في الدّماغ التي خُلقت لتجعل الجنس مغريا ومرغوبا. متع الحياة الأخرى تحفّز وتثير العصبونات في جهاز المكافأة أيضا، ولكنها لا تثير نفس العصبونات التي تستثار بسبب شهوة الجنس، كما أنّ التّوافق بين أثر هذه المتع وأثر المخدّرات ليس توافقا تامّا كما هو الحال مع الشّهوة الجنسيّة، وبالتّالي فإنّ المتع الأخرى تبدو مختلفة في طبيعتها، وأقلّ جاذبيّة من متعة الجنس، وكلّنا يعرف الفرق بين أكل شرائح البطاطا المقليّة وبين الشّعور برعشة الجماع.

وكما أنّ المخدّرات بإمكانها أن تحفّز وتثير الخلايا المختصّة بالتّهيّج الجنسيّ، وتؤجّج الشّعور بالنّشوة دون ممارسة حقيقيّة للجنس، فإنّ مشاهدة المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت يمكن أن تعطي نفس الأثر. بينما المتع الأخرى مثل لعب الجولف، ومشاهدة منظر الغروب، والضّحك والفكاهة لا يمكنها ذلك، ولا حتّى الاستماع إلى موسيقى الرّوك المحبوبة. فكون الشّيء ممتعا ومرغوبا لا يكفي لأن يجعله مادّة عرضة للإدمان، الشّهوة الجنسيّة تتصدّر قائمة أولويّاتنا بالفطرة، وتتسبّب في ارتفاع مستوى الدّوبامين أكثر من أيّ محفّز طبيعيّ آخر.

يعلم الباحثون أنّ الزّيادة المزمنة في إفراز الدّوبامين التي تحدث في كلّ أنواع الإدمان -رغم الاختلافات بينها- تتسبّب في قلب الموازين الكيميائيّة-العصبيّة في الدّماغ، ممّا يؤدّي إلى مجموعة من التّغيّرات الجذريّة في عمق بنيته، وتظهر آثار هذه التّغيّرات على شكل علامات وأعراض مرضيّة وسلوكيّات محدّدة، وهي التي يتمّ اختبارها في الفحص المعتمد لتقييم حالات الإدمان، والمعروفة بالأعراض الثّلاثة الرّئيسة:

أ- التّوق الشّديد إلى تعاطي المخدّر أو الانخراط في السّلوك المرضيّ، والانشغال الدّائم بالسّعي للحصول عليه، والتّفاعل معه، أو التّعافي من أثره.

ب- فقدان السّيطرة على السّلوك، سواء أكان عادة تعاطي مادّة مخدّرة أو الانخراط في سلوك معيّن، فيستمرّ في السّلوك لفترات أطول، أو بوتيرة أعلى، أو بكمّيّات أكبر، أو بشدّة أعلى، أو بزيادة الكمّيّة التي يتعاطاها من المخدّر إلى درجة خطرة، وكلّ ذلك فقط من أجل الحصول على التّأثير المرغوب.

ج- ظهور النّتائج السّلبيّة للسّلوك، والأضرار الواضحة على الصّحّة البدنيّة، والحياة الاجتماعيّة، وجميع مناحي الحياة العمليّة والمادّيّة والنّفسيّة.

وما حجم خطر الإدمان على مشاهدة المرئيّات الجنسيّة؟ من المعروف أنّ الموادّ التي تسبّب زيادة في إفراز الدّوبامين مثل

الخمور والكوكايين يمكن أن تسبّب الإدمان، ورغم ذلك فإنّ ١٠-١٥٪ فقط من النّاس (أو الفئران في مختبرات التّجارب) الذين يتعاطون المخدّرات يصلون إلى مرحلة الإدمان، باستثناء النّيكوتين[41]. فهل يعني ذلك أنّ الباقين آمنون من خطر الإدمان؟ عندما نتحدّث عن تعاطي المخدّرات، فالإجابة قد تكون "نعم"، ولكن عندما نتحدّث عن المحفّزات الخارقة للطّبيعة، والمتوفّرة دون قيود -مثل الوجبات السّريعة مثلا-، فالإجابة غالبا "لا"، حتّى ولو لم نكن عرضة للإدمان على الموادّ الضّارّة الأخرى. السّبب الذي يجعل كلا من الوجبات السّريعة والإثارة الجنسيّة تأسرنا بشكل أكبر من غيرها من المحفّزات، هو أنّ الدّائرة العصبيّة للمكافأة خُلقت لتقودنا إلى السّعي لتأمين الغذاء والتّكاثر، وليس المخدّرات والخمور. والدّليل على ذلك، أنّ الوجبات السّريعة الغنيّة بالدّهون والسّكّريات أوقعت في شراكها عددا كبيرا من النّاس، وساقتهم إلى أنماط هدّامة من السّلوك، أكثر بكثير ممّا سبّبته المخدّرات المحظورة، فسبعون بالمائة من الأمريكيين البالغين يعانون من الوزن الزّائد، وسبعة وثلاثون بالمئة منهم يعانون من السّمنة المفرطة.

لا نعرف بالضّبط عدد النّاس الذين تأثّروا سلبيّا بسبب مشاهدة المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت نظرا للسّرّيّة التي يحاط بها هذا السّلوك، ولأنّ هؤلاء الأشخاص قلّما يربطون بين الأعراض التي يعانون منها وارتياد المواقع الإباحيّة. إلا أنّ استفتاء أجري عام ٢٠١٤م، وشارك فيه ألف شخص بالغ في الولايات المتّحدة الأمريكيّة، أظهر أنّ ٣٣٪ من الرّجال في سنّ ١٨-٣٠ عاما يشكّون بأنّهم مدمنون على مشاهدة المرئيّات الجنسيّة، أو يعتقدون أنّهم مدمنون بالفعل. وبفارق واضح، فإنّ ٥٪ فقط من الرّجال في سنّ ٥٠-٦٨ عاما يشكّون أنّهم مدمنون على مشاهدة المرئيّات الجنسيّة أو يعتقدون أنّهم مدمنون بالفعل.

المحفّزات الخارقة للطّبيعة -كما ذكرنا آنفا- هي نسخ مبالغ فيها من المحفّزات الطّبيعيّة، ولها القدرة على تجاوز آليّة الشّعور بالاكتفاء في الدّماغ، وهي الآليّة الطّبيعيّة التي تخبرنا بأنّ علينا أن نتوقّف. وليس مفاجئا بالطّبع أنّ الإغراءات المتجدّدة دون حدود يمكن أن تجذب فئات عديدة من النّاس، وذلك يشمل أناسا لا يعتبرون عرضة للإدمان على تعاطي المخدّرات أو الموادّ الضّارّة الأخرى. كما صرّح بعض أعضاء منتديات الإنترنت:

---

41 "النيكوتين" هي المادّة الموجودة في سجائر التّبغ ويعتقد أنّها تسبّب الإدمان أيضا.

"لم أعان من الإدمان أبدا، عدا الإدمان على مشاهدة المرئيّات الجنسيّة. لقد نشأت وأنا أظنّ أنّ مشاهدة المرئيّات الجنسيّة شيء عاديّ، وأنّ الكلّ يفعل ذلك، حتّى أنّي حسبت أنّها من الممكن أن تكون مفيدة لي."

* * *

"لقد قارعت الإدمان على مشاهدة المرئيّات الجنسيّة لسنوات، بينما كان قراري بالإقلاع عن التّدخين قرارا واحدا، ولم أرجع فيه أبدا. الإدمان على الإباحيّة الجنسيّة يختلف عن تدخين سجائر التّبغ، لأنّه مرتبط برغبة بيولوجيّة ملحّة، تندمج مع الإدمان وتجعل كلّ شيء أكثر صعوبة."

ما هي طبيعة الإدمان الذي نتحدّث عنه؟

تزعم بعض الكوادر الطّبيّة والأخصّائيين النّفسيّين من غير المختصّين في علم الأعصاب والإدمان أنّ من الخطأ أن نوظّف مبادئ علم الإدمان من أجل تفسير وفهم التّأثيرات السّلبيّة لبعض السّلوكيّات الضّارّة، كالأضرار التي تهدّد الصّحّة البدنيّة والنّفسيّة والحياة الاجتماعيّة بسبب الإقبال القهريّ على لعب القمار، أوالانغماس في مشاهدة المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت بشكل خارج عن حدود السّيطرة، ويقولون أنّ الحديث عن الإدمان يكون منطقيّا ومقبولا فقط عندما نتحدّث عن الإدمان على تعاطي المخدّرات مثل الهيروين والكحول والنّيكوتين، وهذه الآراء -مع الأسف- كثيرا ما تجد طريقها بشكل أو بآخر إلى وسائل الإعلام، إلا أنّ نتائج الأبحاث الحديثة التي تدرس آليّة حدوث الإدمان تتعارض مع هذا الرأي.

وقد لا يكون معلوما للكثيرين أنّ الإدمان من أكثر الأمراض العقليّة التي أوسعت بحثا ودراسة على نطاق واسع، بل لعلّه أكثرها دراسة على الإطلاق. فالإدمان يتميّز عن باقي الأمراض المدرجة في مرجع الطّبّ النّفسيّ "دليل التّشخيص والإحصاء" لأنّ من الممكن استنساخ حالات الإدمان في حيوانات التّجارب في المختبرات حسب الطّلب، ممّا يمكّن الباحثين من دراسة آليّة الأسباب والمسبّبات، والآثار التّدميريّة للإدمان على الدّماغ بكلّ دقّة وتفصيل، وحتّى على مستوى التّركيب الجزيئي.

وقد اكتشف الباحثون -على سبيل المثال- أنّ جزيء مادّة بروتينيّة تسمّى "دلتافوسبي" يعمل كمفتاح التّشغيل الذي يعطي إشارة البدأ لسلسلة من التّغيّرات التي رُصدت في أدمغة المدمنين، وتظهر أعراض هذه التّغيّرات الدّماغيّة على شكل اضطرابات سلوكيّة محدّدة، وقد وجدت هذه التّغيّرات الدّماغيّة والأعراض التي تصاحبها في حالات الإدمان على المخدّرات، وفي حالات الإدمان السّلوكيّ على حدّ سواء. وهذا النّوع من الاكتشافات العلميّة يجعل خبراء الإدمان يعتقدون دون أدنى

شكّ بأنّ كلا من حالات الإدمان على المخدّرات وحالات الإدمان السّلوكيّ هي وجوه متعدّدة لمرض واحد.

وهناك ما يزيد عن تسعين بحث علميّ حول ظاهرة الإدمان على استخدام الإنترنت وتأثيرها على الدّماغ، وقد أظهرت الأبحاث وجود نفس التّغيّرات الدّماغيّة لدى المدمن على استخدام الإنترنت كتلك التي وجدت في أدمغة المدمنين على تعاطي المخدّرات. إذا كان استخدام الإنترنت بحدّ ذاته يجعلنا عرضة للإدمان، فإنّ ارتياد المواقع الإباحيّة على الإنترنت يجعلنا عرضة للإدمان أيضا.

وقد نشر باحثون هولنديّون نتائج دراسة بعنوان "التّنبّؤ بالإدمان على استخدام الإنترنت متعلقّ تعلّقا تاما بالسّلوك الجنسيّ!"، وذكروا في التّقرير أنّ مشاهدة المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت يعرّض مشاهديها لخطر الإدمان بدرجة عالية جدّا، أعلى من كل التّطبيقات الأخرى الموجودة على الإنترنت (وجاء لعب القمار في المرتبة الثّانية). وهذه النّتائج منطقيّة للغاية، لأنّ المخدّرات التي تسبّب الإدمان إنّما تسبّبه فقط لأنّها تضخّم أو تختطف الآليّة الموجودة في الدّماغ للتّعامل مع المحفّزات الطبيعيّة مثل المثيرات الجنسيّة.

وبهذا يمكننا القول أنّ الدّراسات الدّماغيّة التي أجريت حتّى الآن عن الإدمان على استخدام الإنترنت تؤكّد بأدلّة علميّة بحتة إمكانيّة الإدمان على مشاهدة المرئيّات الجنسيّة كنتيجة للارتياد المتكرّر للمواقع الإباحيّة على الإنترنت، والكثير من هذه الدّراسات تطرّق إلى ذكر الإباحيّة الجنسيّة خصوصا.

وفي عام ٢٠١٤م نشرت ثلاث دراسات حديثة اهتمّت بعزل، ودراسة، وتحليل، أدمغة مرتادي المواقع الإباحيّة على الإنترنت، إحدى هذه الدّراسات أجريت في معهد ماكس بلانك في ألمانيا، ودراستان أجريتا في جامعة كامبريدج في بريطانيا ضمن سلسلة من الدّراسات التي ما تزال قيد البحث.

اهتمّ الباحثون في معهد ماكس بلانك في ألمانيا بدراسة أدمغة مشاهدي المرئيّات الجنسيّة الذين لم يصلوا بعد إلى مرحلة الإدمان، ونُشِرت نتائج الدّراسة في مجلّة جاما للطّبّ النّفسيّ تحت عنوان "بنية الدّماغ والرّابط الوظيفي المتعلّق بمشاهدة المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت: الدّماغ تحت تأثير الإباحيّة"، وقد وجد الباحثون ما يلي:

أ- زيادة المدّة التي يقضيها الشّخص في مشاهدة المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت (مقدّرة بحساب عدد السّاعات في الأسبوع) ولعدد أكبر من السّنوات، مرتبط ارتباطا تلازميّا مع الضّمور في قشرة الدّماغ الرّماديّة في المخطّط

البطنيّ، والمخطّط البطنيّ هو جزء في جهاز المكافأة مختصّ بالحثّ والتّحفيز واتّخاذ القرارات. والضّمور في قشرة الدّماغ الرّماديّة في هذا الجزء من جهاز المكافأة يعني وجود عدد أقلّ من الرّوابط العصبيّة، وقلّة عدد الرّوابط العصبيّة يجعل نشاط الدّائرة العصبيّة للمكافأة بطيئا، ممّا يؤدّي إلى تدنّي الشّعور بالمتعة أو ما يسمّى "تبلّد الإحساس"، وسنأتي على هذا بالتّفصيل لاحقا. وقد فسّر الباحثون هذه النّتائج على أنّها دليل على تأثّر الدّماغ سلبيّا بالإكثار من مشاهدة المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت ولمدّة طويلة.

ب- مشاهدة المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت بشكل متكرّر يُضعِف الرّوابط العصبيّة بين العصبونات في جهاز المكافأة والعصبونات في القشرة الرّماديّة للفصّ الجبهي من الدّماغ، ويزداد ضعف الرّوابط العصبيّة سوءا مع زيادة المدّة التي يقضيها الشّخص في تصفّح المواقع الإباحيّة. وكما ذكر تقرير الدّراسة فإنّ "أعراض تعطّل الرّوابط بين الدّائرة العصبيّة للمكافأة والفصّ الجبهيّ تبدو واضحة عندم يستمرّ الشّخص في ممارسة السّلوك الخاطئ -أي مشاهدة المرئيّات الجنسيّة- بغضّ النّظر عن الأضرار الواضحة لهذا السّلوك." وباختصار، فإنّ هذه النّتائج تقدّم دليلا علميّا على الارتباط بين ارتياد المواقع الإباحيّة على الإنترنت، واختلال قدرة الشّخص على السّيطرة على هذا السّلوك، حتّى ولو تجاوز الحدّ، وسبّب له الأذى.

ج- وكلّما طالت المدّة التي يقضيها الشّخص في مشاهدة الأفلام الإباحيّة على الإنترنت، كلّما فتر نشاط الدّائرة العصبيّة للمكافأة عند مشاهدته مشاهد جنسيّة على هيئة صور فوتوغرافيّة، وتضعف كذلك الإثارة التي يشعر بها، وهذا دليل على تبلّد الإحساس. وقد وضّحت رئيسة فريق الباحثين "سيمون كون" هذه النّتائج بقولها: "نحن نفترض بأنّ المشاركين في الدّراسة الذين يشاهدون المرئيّات الجنسيّة بدرجة أكبر يحتاجون إلى تحفيز زائد حتّى يشعروا بنفس الدّرجة من المتعة، وهذا متوافق تماما مع نظريّتنا القائلة بأنّ جهاز المكافأة لديهم يحتاج إلى زيادة مضطردة في شدّة التّحفيز".

لنجمل ما سبق: الزّيادة في مشاهدة المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت مرتبطة ارتباطا تلازميّا مع الضّمور في القشرة الرّماديّة في الدّماغ، ومع خمول نشاط الدّائرة العصبيّة للمكافأة وضعف الاستجابة عند مشاهدة الصّور الجنسيّة، ومرتبط أيضا مع الضّعف في الرّوابط بين الدّائرة العصبيّة للمكافأة والمنطقة في الدّماغ التي تحكم قوّة الإرادة لدينا وهي قشرة الفصّ الجبهيّ.

ضع في عين الاعتبار أنّ هذه دراسة تلازميّة اهتمّت بدراسة التّرابط بين العوامل فقط، ولم تهتمّ ببحث الأسباب والمسبّبات. وقد قام الباحثون في هذه الدّراسة بتحليل صور المسح الطّبقيّ لأدمغة ٦٤ مشاركا جلّهم من مشاهدي المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت، وقاس الباحثون مدى التّرابط بين النّتائج التي حصلوا عليها من صور المسح الطّبقيّ وعامل "الوقت التي قضاه المشارك حصريّا في مشاهدة المرئيّات الجنسيّة". وقد حرص الباحثون على مشاركة الأشخاص الذين لم يصلوا إلى مرحلة الإدمان بعد، وقاموا بإجراء فحص شامل ودقيق للمشاركين قبل إجراء الدّراسة، واستثنوا كل شخص يعاني من أعراض الإدمان، أو من مشكلات طبّيّة أو نفسيّة أخرى، أو يتعاطى أيّ نوع من أنواع المخدّرات المحظورة.

إلّا أنّ الباحثين توقّفوا عند هذا الحدّ، لم يُتبِعوا هذه الدّراسة بالخطوة المنطقيّة التّالية وهي: أن يطلبوا من المشاركين التوقّف عن مشاهدة المرئيّات الجنسيّة (أي إزالة العامل) لعدّة شهور حتّى يروا إن كانت هذه التّأثيرات السّلبيّة ستبقى، أم أنّها ستسير في الاتّجاه المعاكس. ولكن هناك أبحاث أخرى ذات صلة بالموضوع تؤيّد النّظريّة القائلة بأنّ التّعرّض المزمن للإثارة المفرطة عند مشاهدة المرئيّات الجنسيّة هو المسبّب للأضرار، وبعض هذه الأبحاث وثّقت تحسّنا واضحا في الدّماغ بعد التّوقّف عن مشاهدة المرئيّات الجنسيّة.

وأجرى خبراء علم الإدمان في جامعة كامبريدج سلسلة من الدّراسات ركّزت صراحة على الإدمان، فقد قام الباحثون بعزل المشاركين الذين تظهر عليهم فعليّا أعراض الإدمان على مشاهدة المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت، وفحصوا أدمغتهم. والدّراستان اللّتان نشرتا حتّى الآن تؤكّدان أنّ أدمغة المدمنين على مشاهدة المرئيّات الجنسيّة تستجيب للمحفّزات الجنسيّة على نفس النّمط الذي يميّز استجابة أدمغة المدمنين على المخدّرات عند تعاطي المخدّر. يقول أحد الباحثين:

"هناك فروقات جليّة بين استجابة أدمغة المرضى الذين يعانون من السّلوك الجنسيّ القهريّ وبين الأصحّاء، وهذه الفروقات تعكس نفس النّمط الذي نراه في استجابة أدمغة المدمنين على المخدّرات ... أعتقد أنّ هذه الدّراسة سوف تساعد النّاس على فهم هذه القضيّة على أنّها حالة إدمان مرضيّ، واختلال وظيفيّ حقيقيّ، وينبغي ألا نصرف النّظر عن السّلوك الجنسيّ القهريّ على اعتباره قضيّة أخلاقيّة وحسب ... فقبل سنوات معدودة فقط، كانت هذه هي الطّريقة التي ينظر بها النّاس إلى الإدمان المرضيّ على لعب القمار، أو الإدمان على تعاطي المخدّرات."

واكتشف فريق الباحثين في جامعة كامبريدج أنّ النّواة المتّكئة في مركز المكافأة في أدمغة المدمنين تظهر نشاطا زائدا استجابة للمحفّزات الجنسيّة، والتي كانت عبارة عن لقطات من فيلم جنسيّ فاضح عرضت على المشاركين لعدّة ثوان محدودة، وهذا دليل على حالة من "الحساسيّة المفرطة" والتي سنشرحها بشكل مفصّل بعد قليل، والحساسيّة المفرطة هي التي تشحن وتؤجّج التّوق الشّديد الذي يدفع المدمن لمشاهدة المزيد من المرئيّات الجنسيّة باستمرار. ومن الجدير بالذّكر هنا أنّ دراسة حديثة أجريت في ألمانيا، أظهرت أنّ النّساء اللّواتي يرتدن المواقع الإباحيّة على الإنترنت هنّ أيضا سجّلن نشاطا دماغيّا زائدا استجابة لمشاهدة اللّقطات الجنسيّة مقارنة بمجموعة التّحكّم.

وبالمقارنة مع النّتائج التي توصّل إليها الباحثون في جامعة كامبريدج، والتي وجدت دليلا على "الحساسيّة المفرطة"

وزيادة في نشاط النّواة المتّكئة، فإنّ فريق البحث في معهد ماكس بلانك وجد في أدمغة غير المدمنين من مشاهدي المرئيّات الجنسيّة خمولا في نشاط منطقة أخرى من جهاز المكافأة وهي المخطّط البطنيّ، ويعتبر ذلك دليل على "تبلّد الإحساس" أو ضعف الاستجابة.

وقد قام فريق البحث في جامعة كامبريدج بمراجعة النّتائج التي توصّلت إليها الأبحاث في معهد ماكس بلانك، وتوصّل إلى نظريّة مفادها أنّ استجابة الدّماغ عند مشاهدة المرئيّات الجنسيّة قد تختلف عند المدمنين عنها عند غير المدمنين، وهذا صحيح، ولكن لعلّنا لو تفحّصنا طبيعة المرئيّات الجنسيّة التي استعملت في كلا التّجربتين يمكن أن نقدّم توضيحا أعمق لهذا الاختلاف.

وجد فريق البحث في معهد ماكس بلانك ضعفا في الاستجابة عندما عرضوا على المشاركين صورا فوتوغرافيّة ذات محتوى جنسيّ ولمدّة نصف ثانية فقط، بينما استعمل فريق البحث في جامعة كامبريدج مقاطع من فيلم جنسيّ مدّتها ٩ ثوان. وفي حين أنّ الصّور الفوتوغرافيّة العابرة قد تبدو في نظر مرتادي المواقع الإباحيّة اليوم على أنّها شيء عاديّ جدّا مقارنة بما يعرض على الإنترنت، فإنّ مشاهدة الفيلم من شأنها أن تثير غريزة غالبيّة مرتادي المواقع الإباحيّة سواء أكانوا مدمنين أم لا، وذلك لأنّها أقرب إلى نوعيّة المرئيّات الجنسيّة التي يشاهدونها على مواقع التّيوب الإباحيّة، وبالتّالي فإنّ الفيلم ربّما يكون المحفّز الأنسب، في حين أنّ الصّور الفوتوغرافيّة أقرب إلى تمثيل المغريات الجنسيّة العاديّة والتي باتت بنظرهم مملّة وغير مثيرة.

وفي كلّ الأحوال، فإنّ كلا النّتيجتين: زيادة الحساسيّة للمحفّزات المتعلّقة بمادّة الإدمان (الأفلام الجنسيّة)، وضعف الاستجابة للمحفّزات العادية (الصّور الفوتوغرافيّة) ليستا مستغربتين في حالات الاستهلاك الزّائد عن الحدّ للمرئيّات الإباحيّة على الإنترنت، وذلك لأنّ زيادة الحساسيّة للمحفّز وما يصاحبها من تقلّص الشّعور بالمتعة هي أعراض تمّ رصدها في كلّ أنواع الإدمان.

المهتمّون بقراءة المزيد عن علم الإدمان الحديث وعلاقته بمشاهدة المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت بإمكانهم الاطّلاع على تقرير حول هذا الموضوع نُشِر في مجلّة علميّة، وتمّ تدقيق محتواه من قبل الخبراء، وعنوانه "الإدمان على الإباحيّة الجنسيّة،

محفّز خارق للطّبيعة نختبره من منظور اللّدونة العصبيّة".[42]

ولا شكّ بأنّنا سنشهد إجراء المزيد من الأبحاث المتخصّصة في مجال الإدمان على مشاهدة المرئيّات الجنسيّة وأثرها على الدّماغ في المستقبل القريب، بيد أنّ الخبراء في علم الإدمان يؤكّدون بأنّ الإدمان بكلّ أنواعه هو مرض واحد بغضّ النّظر عن مادّة الإدمان، سواء أكانت مشاهدة الأفلام الجنسيّة، أو لعب القمار، أو شرب الخمور، أو تعاطي النّيكوتين أو الهيروين أو الميث. وقد درس العلماء والمختصّون هذه الأنواع من الإدمان في العقود الماضية دراسة مستفيضة، والمئات من الدّراسات في موضوع الإدمان السّلوكيّ والإدمان على تعاطي المخدّرات تؤكّد جميعها بأنّ كلّ أنواع الإدمان تؤثّر على الوظائف الدّماغيّة الأساسيّة ذاتها، وينتج عنها تغيّرات عضويّة وكيميائيّة محدّدة ومعروفة في بنية الدّماغ رغم اختلاف مادّة الإدمان (وسنأتي على ذلك لاحقا وبتفصيل أكثر).

وفي عام ٢٠١١م أكّد "المجتمع الأمريكيّ لعلاج الإدمان"[43] بأنّ الإدمان بكلّ أنواعه هو مرض واحد ويتبع نموذجا موحّدا، وقام بنشر تعريف جديد للإدمان يشمل كلّ أنواع الإدمان المعروفة، وقد اقتطعت ما يلي من صفحة الأسئلة الشّائعة على موقعهم الإلكتروني:

> السّؤال: هذا التّعريف الجديد للإدمان يشير إلى "الإدمان على لعب القمار" و"الإدمان على تناول الأطعمة" و"الإدمان على بعض السّلوكيات الجنسيّة"، هل يؤمن المجتمع الأمريكيّ لعلاج الإدمان بأنّ الطّعام والجنس يمكن أن يقودا إلى الإدمان؟
> الإجابة: التّعريف الجديد الذي يقدّمه المجتمع الأمريكيّ لعلاج الإدمان يتجنّب تعريف الإدمان على أنّه مقتصر على تعاطي المخدّرات المحظورة، بل إنّه يوضّح أنّ الإدمان يمكن أن يرتبط ببعض السّلوكيات التي تمنح الشّخص الشّعور بالمكافأة... هذا التّعريف يقول بأنّ الإدمان يتعلّق بالطّريقة التي تعمل بها الدّوائر العصبيّة في الدّماغ، وكيف تختلف بنية ووظيفة الدّماغ لدى الأشخاص الذين يعانون من الإدمان عن بنية ووظيفة الدّماغ لدى الأشخاص الذين لا يعانون من الإدمان... الطّعام والسّلوك الجنسيّ وكذلك لعب القمار هي سلوكيات تمنح الشّخص الشّعور بالمكافأة، ومن الممكن أن تصاحبها "نزعة مرضيّة في السّعي وراء المتعة والمكافأة" كما نذكر في تعريفنا الجديد للإدمان.

---

42 دراسة للدّكتور "دونالد هيلتون" نشرت عام ٢٠١٣م

43 يضمّ "المجتمع الأمريكيّ لعلاج الإدمان" مجموعة من الأطبّاء والباحثين في مجال علم الإدمان

وكذلك "دليل التّشخيص والإحصاء" الذي يعتبر المرجع الأساسيّ للأطبّاء المختصّين في الطّبّ النّفسيّ، والذي ينتقده البعض بشدّة ويعتبره منتهي الصّلاحيّة، إلا أنّه بدأ مؤخّرا يعترف على مضض بوجود أنواع من الإدمان السّلوكيّ، يقول "تشارلز أوبراين" رئيس فريق العمل المختصّ بأمراض الإدمان على المخدّرات وما يتعلّق بها:

> "إنّ الفكرة القائلة بأنّ هناك أنواعا من الإدمان لا تتعلّق بتعاطي المخدّرات قد تكون جديدة للبعض، ألا أنّنا والعاملون في دراسة آليّة حدوث الإدمان وجدنا أدلّة قوية من الأبحاث على الحيوانات وعلى الإنسان تفيد بأنّ الإدمان هو مرض ينتج من خلل في جهاز المكافأة في الدّماغ، وليس هناك فرق إذا كان التّحفيز المتكرّر لجهاز المكافأة يتمّ عن طريق لعب القمار، أو تعاطي المشروبات الكحوليّة، أو أيّ مادّة أخرى."

قد تجد أنّ البعض -من غير المختصّين في علم الإدمان- لا يعترفون بالإدمان السّلوكيّ مثل "الإدمان على لعب القمار" أو "الإدمان على مشاهدة المرئيّات الجنسيّة" ولا يعتبرونها من أنواع الإدمان، بل ينظرون إليها على أنّها "سلوكيّات قهريّة". وهذا الرّأي لا يعدو كونه ذرّا للرّماد في العيون، وقد سألتهم هذا السّؤال: كيف تختلف التّغيّرات العصبيّة التي تحدث في دماغ المصابين بالسّلوك القهري عن التّغيّرات العصبيّة التي تحدث في دماغ المدمنين على تعاطي المخدّرات؟

في الواقع ليس بإمكان مروّجي فكرة السّلوك القهريّ أن يجيبوا عن هذا السّؤال، فليس هناك اختلافات عضويّة في بنية ووظيفة الدّماغ بين "الإدمان على لعب القمار" و"الإقبال القهري على لعب القمار". هناك جهاز واحد للمكافأة ودائرة عصبيّة واحدة للمكافأة في الدّماغ، والتّغيّرات الجوهريّة التي تحدث فيها في حالات الإدمان السّلوكيّ، هي التّغيّرات ذاتها التي تحدث في حالات الإدمان على تعاطي المخدّرات، وكذلك في حالات السّلوك القهريّ، وهي التّغيّرات المعروفة التي تحدث في الدّماغ في كلّ حالات الإدمان دون استثناء، وبالطّبع فإنّ كل نوع من أنواع الإدمان له مميّزات إضافيّة خاصّة به تميّزه عن غيره.

وسأعرض عليكم فيما يلي التّغيّرات الدّماغية التي نرصدها في كلّ حالات الإدمان، سواء أكان الإدمان على تعاطي المخدّرات أو الإدمان السّلوكيّ:

أ- "تبلّد الإحساس" وهو ضعف وخدر في الاستجابة للمتعة. الانخفاض في إفراز الدّوبامين والتّغيّرات الأخرى التي تحدث في الدّماغ تجعل المدمن أقلّ حساسيّة لمتع الحياة اليوميّة، ولكنّه يظلّ توّاقا إلى السّلوك أو المادّة التي تزيد إفراز الدّوبامين، وقد يهمل الاهتمامات والأنشطة الأخرى حتّى وإن كان لها في السّابق أولويّة وأهميّة كبرى.

وتبلّد الإحساس هو -على الأغلب- أوّل أثر من آثار الإدمان يلاحظه المدمن على مشاهدة المرئيّات الجنسيّة، لأنّه

يصبح بحاجة إلى محفّزات أكبر وأقوى من أجل أن يحصل على نفس المستوى من المتعة، وهذا ما يسمّى في علم الإدمان "التّحمّل". وينعكس ذلك على سلوك المدمن، فتجده يقضي وقتا أطول في تصفّح المواقع الإباحيّة، أو يطيل زمن الجلسة الواحدة بأن يحافظ على مستوى عال من الإثارة ولكن ليس بما يكفي للوصول إلى الذّروة ومن ثمّ القذف، ويبقى على هذه الحال فترة طويلة، أو أن يشاهد الأفلام الجنسيّة دون ممارسة الاستمناء، بل يستمرّ بالتّصفّح والبحث الدّؤوب عن عرض الختام المثاليّ ليختم به الجلسة.

وقد ينعكس تبلّد الإحساس على سلوك المدمن بشكل آخر، حيث يعمد المدمن إلى التّصعيد في أنواع العروض الجنسيّة التي يشاهدها إلى أنواع أشدّ فحشا، أو أكثر غرابة، أو حتّى صادمة ومؤذية نفسيّا. تذكّر: الصّدمة، والمفاجأة، والحصر النّفسيّ، كلّها عوامل تزيد إفراز الدّوبامين.

ب- "الحساسيّة المفرطة"، إذ يسجّل الإدراك اللّاواعي ذكريات راسخة للمتعة وكلّ ما يرتبط ويتزامن معها، بحيث أنّ مجرّد استرجاع هذه الذّكريات، أو التّعرّض للإيحاءات المرتبطة بها، ينتج عنه تحفيز وتوق شديدين جدّا للمتعة ذاتها. الرّوابط العصبيّة التي استُحدثت في الدّماغ بسبب الإدمان على مشاهدة المرئيّات الجنسيّة تؤدّي إلى إشعال الدّائرة العصبيّة للمكافأة استجابة للإيحاءات -وحتّى الأفكار- المتعلّقة بالسّلوك بناء على مبدأ "العصبونات التي تستثار معا تقوى وتتوثّق الرّوابط بينها"، وهذه الذّكريات -التي تحدّث عنها بافلوف[44] في أبحاثه- تجعل الإدمان أشدّ جذبا لاهتمام المدمن من كلّ الأنشطة الأخرى في حياته، وبشكل قهريّ.

الإيحاءات الموجودة في محيط الشّخص مثل تشغيل الحاسوب، أو مشاهدة الإعلانات على الشّاشة، أو مجرّد أن يكون في خلوة كلّها قد تكون مرتبطة في ذاكرته بمشاهدة المرئيّات الجنسيّة، ومن الممكن أن تؤجّج لديه رغبة شديدة بتصفّح المواقع الإباحيّة. هل تشعر برغبة جارفة لممارسة الجنس حالما تخرج زوجتك للتّسوّق؟ على الأغلب لا! ولكن قد تشعر بأنّك مسيّر، أو أنّ شخصا آخر يتحكّم بدماغك. وقد وصف بعضهم الحساسيّة المفرطة لهذه المحفّزات كما لو أنّها "دخول في نفق مظلم ليس له إلا منفذ واحد وهو مشاهدة الأفلام الإباحيّة". قد تشعر بفورة

---

44 "إيفان بافلوف" (١٨٤٩-١٩٣٦م): عالم روسي وباحث في علم النّفس اشتهر بتجاربه على الكلاب في مجال التّكيّف السّلوكيّ

من النّشاط، أو بزيادة في دقّات القلب، أو حتّى ارتعاش في الأطراف، وكلّ ما تستطيع أن تفكّر فيه هو أن تفتح الحاسوب وتتصفّح مواقع التّيوب الإباحيّة المفضّلة لديك.

هذه فقط بعض الأمثلة التي توضّح كيف تعمل الإيحاءات والذّكريات المرتبطة بالسّلوك على إثارة الدّوائر العصبيّة المستحدثة بسبب الإدمان، والتي تتميّز بالحساسيّة المفرطة، وهذه بدورها تشعل جهاز المكافأة لديك صارخة: "افعل ذلك حالا".

ج- خمول في نشاط الفصّ الجبهيّ للدّماغ، حيث يقلّ النّشاط العصبي في المنطقة الجبهيّة في دماغ المدمن ممّا يؤدّي إلى ضعف قوّة الإرادة لديه في مواجهة التّوق الشّديد الذي ينتابه على مستوى الإدراك اللّاواعي. التّغيّرات التي يحدثها الإدمان في القشرة الرّماديّة للفصّ الجبهيّ للدّماغ وفي مادّة الدّماغ البيضاء أيضا مرتبطة ارتباطا تلازميّا مع ضعف التّحكّم بالانفعالات، وتدنّي القدرة على التّنبّؤ بالعواقب. وقد توصّلت مراجعة للأبحاث الدّماغيّة والنّفسيّة أجريت حديثا في ألمانيا إلى أنّ التّدنّي في وظائف الدّماغ لدى المدمنين على الإنترنت قد يكون مرتبطا بفقدانهم القدرة على السّيطرة على سلوكهم في استخدام الإنترنت، الشّخص الذي يعاني من أعراض خمول الفصّ الجبهيّ للدّماغ يشعر كأنّ جزأين من دماغه في حالة شدّ وجذب مثل لعبة شدّ الحبل: الدّوائر العصبيّة المستحدثة بفعل السّلوك الإدمانيّ تكون مفرطة الحساسيّة وتصرخ "نعم"، بينما دماغك الواعي والأكثر تطوّرا يقول لك "لا تفعلها مرّة أخرى". وبما أنّ مناطق السّلطة التّنفيذيّة في دماغ المدمن (أي الفصّ الجبهيّ) قد أضعفت، فإنّ الدّوائر العصبيّة المستحدثة بفعل الإدمان غالبا ما تكون الرّابحة.

د- اختلال في الدّوائر العصبيّة التي تتحكّم في الضّغط النّفسيّ، ممّا يجعل أقلّ مستوى من الضّغط النّفسيّ يؤدّي إلى تأجيج التّوق الشّديد والانتكاس، وذلك لأنّ الضّغط النّفسيّ ينشّط الدّوائر العصبيّة ذات الحساسيّة المفرطة.

يمكن أن نلخّص ما سبق كالتّالي: إذا كان بإمكان التّغيّرات العصبيّة التي تحدث في الدّماغ بفعل الإدمان أن تنطق، فإنّ تبلّد الإحساس قد ينوح شاكيا: "لا يمكنني أن أصل إلى إيّ درجة من الاكتفاء". وفي ذات الوقت، فإنّ الحساسيّة المفرطة قد تلكزك في جنبك قائلة: "هلمّ إليّ، لديّ كلّ ما تحتاجه"، و"ما تحتاجه" هو في الحقيقة الشّيء ذاته الذي سبّب لك تبلّد الإحساس. أمّا خمول الفصّ الجبهيّ فقد يهزّ كتفيه، ويتنهّد، ويقول: "فكرة سيّئة، ولكن ليس بإمكاني أن أمنعك". أمّا الاختلال

في الدّوائر العصبيّة للضّغط النّفسيّ فإنّه يستنجد صارخا: "أنا بحاجة لشيء ما، الآن، وحالا، كيّ يخفّف معاناتي".

هذه الأعراض الأربعة مجتمعة هي الأعراض الأساسيّة في كلّ أنواع الإدمان، وقد أجملها أحد المدمنين على مشاهدة المرئيّات الجنسيّة بعد أن تعافى من إدمانه بما يلي: "لا يمكنني أن أحصل على كفايتي من شيء لا يعطيني الشّعور بالاكتفاء، وما كان ليعطيني الشّعور بالاكتفاء أبدا، وبأيّ حال". والتّعافي من الإدمان يتم عندما ينعكس اتّجاه هذه التّغيّرات، فيتعلّم المدمن رويدا رويدا كيف يتحكّم في رغباته بشكل طبيعيّ.

وماذا عن أعراض الانسحاب؟

يعتقد الكثيرون بأنّ تشخيص حالات الإدمان يستلزم بالضّرورة معاناة الشّخص من التّحمّل (أي الاحتياج إلى محفّزات أقوى للشّعور بنفس المستوى من التّأثير وذلك بسبب تبلّد الإحساس) وأعراض الانسحاب القاسية. والحقيقة أنّ وجود أحد هذين العرَضين (التّحمّل وأعراض الانسحاب) أو كليهما ليس شرطا أساسيّا في تشخيص حالات الإدمان، رغم أنّ مشاهدي المرئيّات الجنسيّة اليوم غالبا ما يصرّحون بأنّهم يعانون من كليهما. بينما العرَض الذي يعتبر أكثر الأدلّة الموثوقة على وصول الشّخص إلى درجة الإدمان السّلوكيّ، والذي تهتمّ بفحصه كلّ اختبارات تقييم حالات الإدمان هو: الاستمرار في السّلوك بالرّغم من النّتائج السّلبيّة الواضحة الضّرر لهذا السّلوك.

لقد عرضنا في غير موضع من هذا الكتاب عددا من التّصريحات التي أدلى بها مشاهدو المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت الذين أقرّوا بأنّهم سعوا إلى مشاهدة أنواع من المرئيّات الجنسيّة أكثر فحشا وانحرافا عندما ضعفت استجابة أدمغتهم للمادّة المرئيّة، وقلّ شعورهم بالمتعة (التّحمّل)، ولكن ماذا عن أعراض الانسحاب؟

بداية نقول -وكما ذكرنا قبل قليل- من الممكن أن يكون الشّخص قد وصل إلى درجة الإدمان بالفعل دون أن يعاني من أعراض الانسحاب الحادّة، وعلى سبيل المثال فإنّ المدمنين على النّيكوتين والكوكايين قد يكونوا منغمسين بعمق في إدمانهم ولكنهم عادة ما يعانون من أعراض انسحاب بسيطة مقارنة بالمدمنين على الخمر أو الهيروين. وقد رصدت في منتديات "الرّيبوت" تصريحات للعديد من الشّبّان الذين خاضوا تجربة الإقلاع يتحدّثون بشكل روتينيّ عن الأعراض التي عانوا منها بعد "الرّيبوت"، وتذكّرني هذه التّصريحات بأعراض الانسحاب التي نراها في حالات الإدمان على المخدّرات، ومن الأعراض التي ذكرها هؤلاء

الشّبّان: الأرق، والحصر النّفسيّ، والتّهيّج المفرط، وتقلّب المزاج، والصّداع، ونفاذ الصّبر، والإجهاد، وعدم القدرة على التّركيز، والاكتئاب، وانعدام النّشاط الاجتماعيّ، وتأجّج التّوق الشّديد لمشاهدة المرئيّات الجنسيّة. وقد ذكر بعضهم أعراضا أخرى صادمة مثل الرّجفة في الأطراف، وأعراض شبيهة بنزلات البرد، وتشنّج العضلات، ونوبات متتابعة من الاكتئاب أو الحصر النّفسيّ والتي قد تستمرّ لعدد من الشّهور، أو الفقدان التّام -وبشكل غامض ومفاجئ- للرّغبة الجنسيّة، وهو ما يسمّيه الشّبّان حالة "الموت السّريري"، وهذا العَرَض بالطّبع ينحصر في حالات الإدمان على مشاهدة المرئيّات الجنسيّة دون غيرها. يقول أحدهم:

> "شهرا كانون الأوّل والثّاني كانا صعبين فعلا، بكلّ ما في الكلمة من معنى. عانيت من الاكتئاب الحادّ، وانعدام الرّغبة الجنسيّة كلّيّا، والأفكار الكئيبة كانت تجول بخاطري طوال النّهار ووطوال اللّيل، ووجدت نفسي أبكي مثل الطّفل الصّغير. لقد كان رمز رجولتي في حالة يرثى لها، مترهّل بشكل دائم وكأنّه قطعة زائدة وعديمة الفائدة في جسدي، بحيث أنّه لم يكن يرغب -أو حتّى يحلم- بجذب انتباه أيّ أنثى."

لم تتمّ حتّى الآن دراسة أعراض الانسحاب في حالات الإدمان على مشاهدة المرئيّات الجنسيّة بشكل خاصّ، إلا أنّ نتائج الأبحاث التي أجريت في جامعتي سوانسيا وميلان في موضوع الإدمان على استخدام الإنترنت بشكل عامّ، والتي نشرت عام ٢٠١٣م، أشارت إلى أنّ المدمنين يعانون من أعراض جسميّة ونفسيّة تشبه أعراض الانسحاب لدى المدمنين على المخدّرات عندما يتوقّفون عن استخدام الإنترنت بشكل مفاجئ، والغالبيّة العظمى من المدمنين الذين شاركوا في الدّراسة كانوا يستخدمون الإنترنت بشكل رئيسيّ لارتياد المواقع الإباحيّة أو للعب القمار.

وبالطّبع ليس كلّ من يتوقّف عن مشاهدة المرئيّات الجنسيّة يعاني من أعراض الانسحاب، إلا أنّ بعضهم يعاني من أعراض قاسية جدّا، يقول بعض الشّبّان:

> "الأعراض التي أعاني منها بعد الإقلاع: الإرهاق الشّديد، وصعوبة في الخلود للنّوم، وألم في العضلات والمفاصل، وارتفاع في درجة الحرارة، وتشويش في الأفكار، وضيق في الصّدر، وصعوبة في التّنفس، وحصر نفسيّ شديد."

* * *

> "أعراض الانسحاب التي أعاني منها هي اضطراب في الرّجلين، فرجلاي لا تهدآن أبدا عندما أجلس على الكرسيّ. وأعاني من نوم متقطّع، حيث أجد صعوبة في النّوم، أو أستيقظ في منتصف اللّيل، وتكون دقّات قلبي متسارعة إلى درجة كبيرة، ولا أتمكّن من الخلود للنّوم بعدها. وأعاني أيضا من الصّداع،

والتهاب في الحلق، وحالتي الصّحّيّة متردّية بشكل عام."

ومن المؤكّد أنّ أعراض الانسحاب في حالات الإدمان على مشاهدة المرئيّات الجنسيّة تشبه إلى حدّ ما أعراض الانسحاب في حالات الإدمان على المخدّرات، وذلك لأنّ كلّ أنواع الإدمان تحدث نمطا أساسيّا ومحدّدا من التّأثيرات الكيميائيّة-العصبيّة، والتّغيّرات في خلايا الدّماغ، بالإضافة طبعا إلى التّغيّرات الأخرى التي تميّز كلّ نوع من أنواع الإدمان عن غيره. والانسحاب، أيّ التّوقّف عن ممارسة السّلوك الذي سبّب هذه التّغيّرات، يؤدّي إلى سلسلة من التّعديلات الكيميائيّة-العصبيّة في الدّماغ، وكلّ شخص يشعر بأثر هذه التّعديلات بشكل مختلف نوعا ما عن غيره.

تجاوز حدّ الاكتفاء الطّبيعيّ

الاستهلاك الزّائد عن الحدّ من الأطعمة أو الجنس يرسل إشارة عصبيّة إلى الدّماغ بأنّ الشّخص قد وجد كنزا دفينا ينبغي الاستفادة منه، وهذا الدّافع الكيميائيّ-العصبيّ الذي يحثّنا على الاستكثار هو دافع طبيعيّ وذو قيمة، وخاصّة في الحالات التي يمنحنا فيها تجاوز حدّ الاكتفاء فرصة أكبر للبقاء. فكّر -على سبيل المثال- في قطيع الذّئاب الذي يستهلك ما قد يصل إلى عشرين رطلا من لحم الفريسة في وجبة واحدة، أو مواسم التّزاوج عندما يكون هناك قطيع من الإناث الجاهزة للتّخصيب، هذه مواسم نادرة من الوفرة، ولا تدوم طويلا، والدّافع الطّبيعيّ للاستكثار يضمن للحيوان الاستفادة منها، ويزيد فرص البقاء والاستمرار.

المواقع الإباحيّة على الإنترنت تمنح مرتاديها موسما "للتّزاوج" يتّسم بالوفرة والتّجديد، ويستقبل الدّماغ هذه الوفرة على أنّها فرصة ذات قيمة، لما يصاحبها من الشّعور بالتّهيّج الجنسيّ الشّديد. وكما تفعل كلّ الحيوانات الثّدييّة بطبيعتها، فإنّ الشّخص الذي يشاهد المرئيّات الجنسيّة سيعمل على نشر جيناته طولا وعرضا، غير أنّ "موسم التّزاوج" على الإنترنت لا ينتهي، وبإمكان الشّخص أن يستمرّ في مشاهدة المرئيّات الجنسيّة والاستمناء بإفراط، ودون حدّ، ودون نهاية في الأفق. التّرقّب المصاحب لتصفّح المواقع الإباحيّة على الإنترنت يؤدّي إلى زيادة إفراز الدّوبامين في كلّ مرّة يشاهد فيها الشّخص مقطعا جديدا، أو مادّة جنسيّة تفوق توقّعاته، ويؤدّي ذلك إلى التّهيّج الجنسيّ، والتّهيّج الجنسيّ هو المكافأة الطّبيعيّة التي تسبّب زيادة إفراز الدّوبامين عند الإنسان إلى أعلى مستوياته على الإطلاق.

نقرة ونقرة فنقرة ثمّ استمناء، وبعدها نقرة ونقرة فنقرة ثمّ استمناء، ثمّ نقرة ونقرة فنقرة ... وقد تستمرّ الجلسة لساعات، يوما بعد يوم. ورغم أنّ آليّة الاستكثار الطّبيعيّة لدى الشّخص قد تدفعه في بعض الأحيان إلى تجاوز حدّ الاكتفاء، إلا أنّ طبيعة الخلق لم تجهّز الدّماغ للتّعامل مع هذا النّوع من الاستهلاك الزائد عن الحدّ الذي يستمرّ دون توقّف. ويحذّر الخبيران "ريميرسما" و"سيتسما" من أنّ المرئيّات الجنسيّة المتوفّرة اليوم على الإنترنت يمكن أن توصل مشاهديها إلى مرحلة الإدمان بسرعة كبيرة، وخاصّة أولئك الذين يرتادون المواقع الإباحيّة على الإنترنت بكثرة، وبشكل روتينيّ.

كيف يحثّنا الدّماغ على الاستكثار

ذكرنا فيما سبق أنّ الزّيادة في إفراز الدّوبامين تؤدّي إلى إطلاق الإشارات الكيميائيّة-العصبيّة في الدّماغ التي تسبّب التّغيّرات المصاحبة للإدمان، وذلك لأنّ نوبات الارتفاع في إفراز الدّوبامين تنشّط آليّة إنتاج جزيء مادّة بروتينيّة اسمها "دلتافوسبي"، ودلتافوسبي هي مفتاح التّشغيل لعدد من التّغيّرات الدّائمة التي تحدث في الدّماغ في حالات الإدمان...

تتراكم مادّة دلتافوسبي ببطء في جهاز المكافأة في الدّماغ، وتتناسب كمّيّات دلتافوسبي المتراكمة تناسبا طرديّا مع كمّيّات الدّوبامين التي يتمّ إفرازها في كلّ مرّة ننخرط في متعنا الطّبيعيّة مثل ممارسة الجنس، وتناول السّكّريّات والموادّ الغنيّة بالدّهون، وممارسة الرّياضة، أو عند تعاطي المخدّرات. ويحتاج جزيء مادّة دلتافوسبي إلى شهر أو شهرين كيّ يتبدّد، تاركا وراءه التّغيّرات التي سبّبها.

ولماذا أنا مهتمّ بتعريفكم ببروتين دلتافوسبي؟ في الوقت الحاليّ، يعتبر الباحثون أنّ تراكم مادّة دلتافوسبي في مراكز المكافأة في الدّماغ هو مفتاح التّشغيل الذّي يوطّد عادة الإدمان ويرسّخها في حالات الإدمان السّلوكيّ وفي حالات الإدمان على تعاطي المخدّرات على حدّ سواء. وإن لم يبد ظاهرا للوهلة الأولى، إلّا أنّ اكتشاف جزيء هذه المادّة البروتينيّة يقوّض الادّعاء بأنّ الإدمان على مشاهدة المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت غير ممكن.

ولكن ما هي نتائج تراكم بروتين دلتافوسبي؟ تراكم جزيئات بروتين دلتافوسبي يسبّب تشغيل مجموعة محدّدة من الجينات، والتي بدورها تسبّب تغيّرات في بنية التّراكيب العصبيّة والتّوازن الكيميائي في مراكز المكافأة في الدّماغ. لو أستعرنا التّمثيل من موقع البناء، فإنّ الدّوبامين هو رئيس العمّال الذي يصدر الأوامر والتّعليمات، بينما دلتافوسبي هو عامل البناء الذي

يصبّ الإسمنت. يقول الدّوبامين صارخا: "هذا السّلوك مهمّ جدّا جدّا، وعليك أن تقوم به وتكرّره المرّة تلو الأخرى"، والعامل النّشيط "دلتافوسبي" وظيفته أن يحثّك على أن تتذكّر هذا السّلوك وتحرص على تكراره، فيعمل على تغيير مسار الرّوابط العصبيّة في دماغك، واستحداث روابط عصبيّة جديدة تجعلك تشعر بالرّغبة في "هذا"، و"هذا" هو السّلوك الذي كنت تفعله وتكرّره بشكل مفرط، أيّا كان.

ونتيجة لتكرار السّلوك، وتكرار الزّيادة في إفراز الدّوبامين وزيادة تراكم دلتافوسبي، تتولّد عمليّة لولبيّة متواصلة، بحيث أنّ تأجّج الرّغبة يؤدّي إلى الانخراط في السّلوك ممّا يؤدّي إلى نوبات ارتفاع في إفراز الدّوبامين، وارتفاع إفراز الدّوبامين يسبّب تراكم دلتافوسبي، والذي بدوره يلحّ عليك بتكرار السّلوك... وهذا دواليك، ويصبح مستوى الإلحاح أقوى في كلّ مرّة تعاد فيها الكرّة. عندما نذكر المبدأ القائل بأنّ العصبونات التي تستثار معا تتوثّق الرّوابط بينها، فإنّنا نتحدّث عن الدّور الذي يلعبه بروتين دلتافوسبي.

وعندما يتمّ ربط كلّ العصبونات التي تستثار أثناء جلسة مشاهدة المرئيّات الجنسيّة مع بعضها البعض يعاد تشكيل الدّائرة العصبيّة للمكافأة باستحداث روابط عصبيّة جديدة، وإعادة التّشكيل هذه تهدف خصّيصا إلى تأجيج التّوق لمشاهدة المزيد من المرئيّات الجنسيّة، وهذا ما عرّفناه سابقا بالحساسيّة المفرطة للمحفّز. كلّ التّغيّرات التي بدأت بسبب تراكم بروتين دلتافوسبي تعمل على حثّنا على الاستهلاك بإفراط، وحين نتحدّث عن ارتياد المواقع الإباحيّة على الإنترنت فإنّها تجعلنا ننكبّ على الاستكثار ممّا يبدو للدّماغ على أنّه مهرجان تخصيب.

هذه السّلسلة من التّغيّرات الكيميائيّة-العصبيّة التي تحدث في الدّماغ لم تُخلق لتجعل منّا مدمنين، بل خلقت لتحثّ المخلوق على السّعي للحصول على ضروريّات البقاء حين تطيب وتتوفّر. والفكرة الأساسيّة هنا أنّ الآليّة التي يتمّ تشغيلها حين تؤدّي زيادة إفراز الدّوبامين إلى تراكم بروتين دلتافوسبي هي الآليّة عينها التي تعمل في حالات التّكيّف الجنسيّ، وفي حالات الإدمان أيضا. جميعها تبدأ بذاكرة خارقة للأحداث الملازمة للمتعة (كما لوحظ في تجارب بافلوف) تؤدّي إلى الحساسيّة المفرطة، والحساسيّة المفرطة بدورها تشعل الرّغبة الملحّة لتكرار السّلوك. ومن السّذاجة بمكان أن يعتقد مشاهدو المرئيّات الجنسيّة أنّهم محصّنون ضد هذه الآليّة البيولوجيّة الفطريّة.

والسّؤال الذي يطرح نفسه هو: متى يصبح الاستكثار الفطريّ إفراطا وتجاوزا للحدّ؟ والإجابة بسيطة جدّا: عندما

تصل درجة التّحفيز إلى حدّ يؤدّي إلى تراكم بروتين دلتافوسبي، ومن ثمّ تشغيل سلسلة التّغيّرات الدّماغيّة المسبّبة للإدمان بسبب هذا التّراكم، وهذا الحدّ يختلف من شخص لآخر، ومن الصّعب التّنبّؤ به. ولذلك فإنّ التّساؤلات التي قد يطرحها البعض مثل: هل هذا النّوع من المرئيّات يندرج تحت بند الإباحيّة الجنسيّة؟ أو متى تؤدّي مشاهدة المرئيّات الجنسيّة إلى الإدمان؟ إنّما هي تساؤلات مضلّلة. فالتّساؤل الأوّل يوازي سؤالنا إذا كانت لعبة "البلاك جاك" هي التي تسبّب الإدمان أم أنّها "ماكينات القمار"؟ والتّساؤل الثّاني يوازي سؤالنا شخصا بدينا ومدمنا على تناول الوجبات السّريعة: "كم دقيقة تخصّص للأكل يوميّا"؟!

والحقيقة هي أنّ مركز المكافأة في الدّماغ لا يعرف ما هي الإباحيّة الجنسيّة، الذي يسجّل فقط هو مستوى الإثارة والتّحفيز من خلال الزّيادة الحاصلة في إفراز الدّوبامين، والتّفاعل المبهم الذي يحدث بين دماغ الشّخص ونوعيّة المحفّز الذي تعرّض له (أي المرئيّات الجنسيّة التي شاهدها) هو الذي يقرّر إذا كان الشّخص سوف يسقط في فخّ الإدمان أم لا.

وجدير بالذّكر أنّ بعض الأشخاص الذين يدّعون أنّهم غير مدمنين، وأنّ لديهم القدرة على التّوقّف عن مشاهدة المرئيّات الجنسيّة بسهولة ويسر متى أرادوا، معرّضون أيضا للإصابة بأعراض العجز الجنسيّ الحادّ الذي تسبّبه مشاهدة المرئيّات الجنسيّة، فقد يعانون من أعراض مثل تأخّر القذف، أوضعف الانتصاب، أوعدم القدرة على الوصول إلى ذروة الشّبق أثناء الجماع، وأيضا عدم الانجذاب لزوجاتهم. وفي مثل هذه الحالات فإنّ التّكيّف الجنسيّ، والتّغيّرات الدّماغيّة المصاحبة له هو على الأرجح المسبّب لهذه الأعراض.

الدّوبامين شأنه غريب حقّا، فهو يفرز بكمّيّات كبيرة عندما نجد بأنّ شيئا ما أفضل ممّا كنّا نأمل، أي يفوق توقّعاتنا، ولكنّه ينخفض كثيرا عندما لا يرقى ذات الشّيء إلى مستوى توقّعاتنا. وفي موضوع الجنس، فإنّه من المستحيل لأيّ شيء أو أيّ شخص أن يضاهي أو يفوق مستوى المفاجأة، والتّنوّع، والتّجديد الذي توفّره المواقع الإباحيّة على الإنترنت. وبالتّالي فبمجرّد أن يكيّف الرّجل سلوكه الجنسيّ مع مشاهدة الأفلام الجنسيّة على الإنترنت، فإنّ ممارسة العلاقة الحميمة مع زوجته لا يمكن أن ترقى إلى مستوى توقّعاته التي صاغتها في ذهنه المشاهد الجنسيّة على الإنترنت، وخزّنتها ذاكرته على مستوى الإدراك اللّاواعي، وعدم تلبية التّوقّعات ينتج عنها هبوط في مستوى إفراز الدّوبامين، وينعكس ذلك على قدرته على تحقيق الانتصاب، وذلك لأنّ استمرار الارتفاع في مستوى الدّوبامين ضروريّ من أجل استمرار تأجّج الشّهوة الجنسيّة والمحافظة على متانة الانتصاب.

والمراهقون بالذّات أكثر عرضة للمخاطر لأنّ الدّائرة العصبيّة للمكافأة في دماغ المراهق نشطة للغاية، وبالتّالي فإنّها

تستجيب للتّجديد في أنواع المرئيّات الجنسيّة بإفراز كمّيات أكبر من الدّوبامين. ومراكز المكافأة في دماغ المراهق أكثر حساسيّة للدّوبامين، وتنتج كمّيّات أكبر من بروتين دلتافوسبي. وبالنّتيجة، فإنّ دماغ المراهق يمكن أن يتكيّف مع مشاهدة المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت بعمق وبسهولة مفاجئين، وقد يصل التّكيّف إلى درجة تجعل خوض تجربة الجنس الحقيقيّة عند الزّواج تبدو لبعضهم وكأنّها أمر غريب ودخيل.

الشّبّان الأصغر سنّا الذين بدأوا بمشاهدة المرئيّات الجنسيّة في سنّ المراهقة، يحتاجون إلى وقت أطول كيّ يتعلّموا الاستمتاع بالعلاقة الزّوجيّة مقارنة بالرّجال الأكبر سنّا، وقد تطول المدّة لعدّة شهور أو أكثر. بينما الرّجال الأكبر سنّا الذين شبّوا قبل عصر الإنترنت، والذين تكيّفوا على الممارسة الطّبيعيّة للعلاقة الزّوجيّة قبل أن يبدأوا بارتياد المواقع الإباحيّة، فكلّ ما يحتاجونه هو تذكّر ما تعلّموه سابقا، وتعزيزه.

نؤكّد لكم بأنّ دماغ الفتى اليافع أكثر حساسيّة للمكافأة، ممّا يجعل المراهقين أكثر عرضة للإدمان من غيرهم. وإذا لم تكن هذه المعلومة مرعبة بما فيه الكفاية، فتذكّر أنّ هناك عمليّة تشذيب طبيعيّة للرّوابط العصبيّة في الدّماغ تحصل في هذه المرحلة من العمر، وعمليّة التّشذيب هذه تشكّل دماغ الطّفل وتحصر خياراته في مرحلة البلوغ، حيث تقوم بإلغاء وإزالة الرّوابط العصبيّة التي لا تستعمل، وتبقي -بل وتعزّز- الرّوابط العصبيّة التي شحذت وقويت بالاستعمال المتكرّر استجابة للمحفّزات الحياتيّة. حتّى إذا بلغ الشّابّ عقد العشرينات من العمر، فإنّ التّكيّف الجنسيّ الذي تعرّض له في فترة المراهقة، وإن لم يكن دائم الأثر، إلّا أنّه سيكون مثل أخدود عميق حفر في دماغه، وليس من السّهل التّغاضي عن وجوده، كما أنّ إعادة برمجته لن تكون مهمّة سهلة.

تحديد الأسباب والمسبّبات

ذكرت أنّ بعض العاملين في مجال البحث العلميّ ينكرون إمكانيّة الإدمان على الإباحيّة الجنسيّة، ويعتقد هؤلاء بأنّ الآثار الضّارّة التي تنتج عن مشاهدة المرئيّات الجنسيّة عادة ما تصيب الأشخاص الذين يعانون من أمراض نفسيّة مثل الاكتئاب، أو الوسواس القهريّ، أو الذين تعرّضوا إلى صدمة نفسيّة في مرحلة الطّفولة. ويصرّون على أنّ ارتياد هؤلاء الأشخاص للمواقع الإباحيّة بإفراط هو نتيجة لمشكلاتهم الأصليّة وليس مسبّبا لها.

لا جرم أنّ بعض مرتادي المواقع الإباحيّة لديهم مشكلات مرضيّة سابقة، ويحتاجون إلى دعم إضافيّ، ولكن لا يمكن لأيّ شخص أن يعاني من الإدمان إلا إذا عرّض نفسه للإثارة المفرطة، وبشكل مزمن. إضافة إلى ذلك، فإنّ نظريّتهم التي تفترض بأنّ الشّابّ اليافع المعافى من أيّ أمراض سابقة يمكنه أن ينكبّ على مشاهدة المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت دون أن يكون عرضة للعواقب والآثار الضّارّة، هي نظريّة ليس لها تأييد في الأبحاث العلميّة، بل إنّ العكس هو الصّحيح.

على سبيل المثال، وجد الباحثون في دراسة طويلة الأمد رصدت نمط استخدام الإنترنت من قبل فتيان يافعين على مدى سنوات أنّ "الفتيان اليافعين الذين كانوا في البداية معافين من أيّ أمراض أو مشكلات نفسيّة ولكنّهم يستخدمون الإنترنت بإفراط بشكل مَرَضيّ" صاروا أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب -بمعدّل أكثر من الضّعفين- من أولئك الذين لا يستخدمون الإنترنت بنفس الدّرجة، وقد أخذ الباحثون بعين الاعتبار تحييد أثر العوامل المتضاربة.

وبعد مرور عام على نشر نتائج هذه الدّراسة، صدرت نتائج دراسة مذهلة أجريت في الصّين، وقد يكون من المستحيل تكرارها في الغرب، فقد قام العلماء بفحص الصّحّة العقليّة والنّفسيّة للطّلّاب الجدد حال بدايتهم الدّراسة الجامعيّة، وتمّ عزل مجموعة من الطّلّاب لم يتيسّر لهم استخدام الإنترنت بتاتا قبل دخول الجامعة. وبعد اثني عشر شهرا قام العلماء بتقييم الصّحّة العقليّة والنّفسيّة لمجموعة الطّلّاب حديثي العهد بالإنترنت مرّة ثانية، فوجدوا أنّ ٥٩٪ منهم صاروا مدمنين على استخدام الإنترنت. يقول الباحثون:

"بعد أن وصلوا إلى مرحلة الإدمان، أظهرت نتائج فحوصاتهم ارتفاعا ملحوظا في مؤشّرات الاكتئاب، والحصر النّفسيّ، والعدوانيّة، والحساسيّة في التّعامل مع الآخرين، والاضطرابات العقليّة، ممّا يدلّ على أنّ هذه الأعراض نتجت عن إدمانهم على استخدام الإنترنت."

ثمّ عزل الباحثون مجموعة الطّلّاب الذين وصلوا إلى مرحلة الإدمان خلال السّنة التي قضوها في الجامعة، وقارنوا نتائج فحوصاتهم قبل وبعد استخدامهم للإنترنت، ووجدوا أنّ الإدمان على استخدام الإنترنت قد سبّب تدهورا خطيرا في صحّتهم العقليّة والنّفسيّة. وقد ذكرت الدّراسة أنّه:

أ- قبل أن يصبحوا مدمنين على استخدام الإنترنت كانت مؤشّرات الاكتئاب، والحصر النّفسيّ، والعدوانيّة لدى هؤلاء الأشخاص أقلّ من الطّبيعيّ.

ب- وبعد أن صاروا مدمنين على ارتياد المواقع الإباحيّة خلال السّنة التي قضوها في الجامعة ارتفعت هذه المؤشّرات ارتفاعا كبير، ممّا يدفعنا إلى الاستنتاج بأنّ الاكتئاب، والحصر النّفسيّ، والعدوانيّة هي أضرار سبّبها الإدمان على استخدام الإنترنت.

ويقول الباحثون: "لم نتمكّن من عزل عامل واحد محدّد يمكنه التّنبّؤ بإمكانيّة الإدمان على استخدام الإنترنت، إلّا أنّ الإدمان على استخدام الإنترنت هو حالة مَرَضيّة، وبإمكانها أن تسبّب للمدمنين أضرارا صحّيّة خطرة." وخلاصة نتائج هذه الدّراسة هي أنّ سلوك الطّلّاب في استخدام الإنترنت هو الذي سبّب لهم الأعراض النّفسيّة المرضيّة.

وحديثا أظهرت دراسة أجراها باحثون في تايوان وجود ارتباط تلازميّ بين الإدمان على استخدام الإنترنت وتفشّي ظاهرة الانتحار بين الشّبّان، سواء أكان مجرّد التّفكير بالانتحار، أو محاولة الانتحار بالفعل، وذلك حتّى بعد الأخذ بعين الاعتبار وتحييد عوامل أخرى مثل الاكتئاب، والإحساس بقيمة الذّات، والوضع الأسريّ، والعوامل الدّيموغرافيّة.

وفي دراسة أخرى أجريت في الصّين، أكّد الباحثون أنّه في حين يظهر على المفرطين باستخدام الإنترنت أعراضا تدلّ على الاكتئاب (مثل فقدان الاهتمام، والسّلوك العدائيّ، والمزاج المكتئب، وعقدة الإحساس بالذّنب)، غير أنّهم لا تظهر عليهم أعراض وصفات الاكتئاب الدّائم. بمعنى آخر، فإنّ أعراض الاكتئاب التي تظهر عليهم منشؤها الاستخدام المفرط للإنترنت، وليس مرض كامن سابق الوجود.

وقام باحثون من الصّين مؤخّرا بقياس مؤشّرات كلّ من الاكتئاب، والعدوانيّة، والقلق الاجتماعيّ، والإدمان على استخدام الإنترنت لمجموعة كبيرة من تلاميذ الصّفّ السّابع (٢٢٩٣ تلميذا)، أجريت الفحوصات للتّلاميذ مرّتين بفارق سنة كاملة. ووجد الباحثون أنّ الطّلّاب الذين صاروا مدمنين على استخدام الإنترنت خلال هذه السّنة، عانوا أيضا من زيادة في الاكتئاب والعدوانيّة مقارنة بأولئك الذين لم يقعوا في فخّ الإدمان. أمّا التّلاميذ الذين كانوا مدمنين منذ البداية ولكنّهم تعافوا من إدمانهم خلال فترة البحث، بدا عليهم تحسّنا في مؤشّرات الاكتئاب، والعدوانيّة، والقلق الاجتماعيّ، مقارنة بأولئك الذين كانوا مدمنين منذ البداية وظلّوا على إدمانهم حتّى نهاية العام.

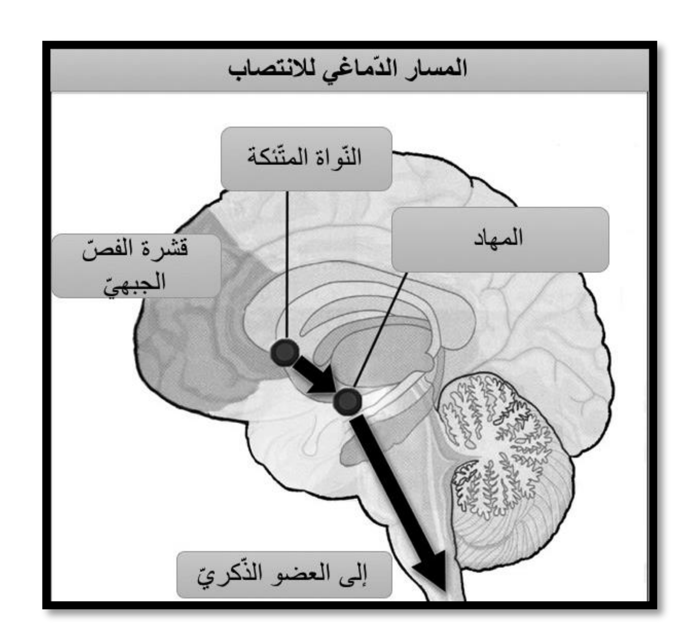
ومؤخّرا أيضا قيّم باحثون في بلجيكا الأداء الأكاديمي لمجموعة من الفتيان اليافعين في سنّ الرّابعة عشرة مرّتين بفارق فترة زمنيّة، ووجدوا أنّ "الزّيادة في معدّل مشاهدة المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت أدّت إلى تراجع الأداء الأكاديميّ للفتى في

غضون ستّة أشهر".

نتائج الأبحاث الأكاديميّة التي لخّصناها في الفقرات السّابقة تتّسق مع نتائج تجربة "الرّيبوت" التي وثّقها الآلاف من أعضاء المنتديات من خلال تجاربهم الخاصّة أثناء محاولتهم الإقلاع عن ارتياد المواقع الإباحيّة، ووقد ذكروا في تصريحاتهم التّأثيرات الإيجابيّة لتجربة "الرّيبوت" على الحالة النّفسيّة، وشحذ الدّافع المحفّز، وتحسّن الأداء الأكاديميّ، والتّخلّص من القلق الاجتماعيّ... وهلمّ جرّا. إنّ معاناتهم من الأعراض الضّارّة بسبب الإدمان على مشاهدة المرئيّات الجنسيّة، ثمّ التّحسّن الملحوظ بعد الإقلاع عنها، تقوّض الادّعاء بأنّ مشاكل استخدام الإنترنت تنشأ فقط عند الأشخاص الذين يعانون من أمراض سابقة الوجود، أو بسبب خصائص نفسيّة كامنة.

الإباحيّة الجنسيّة ومشكلات الأداء الجنسيّ... مجدّدا

تشير الأبحاث إلى أنّ قدرة الذّكور على تحقيق الانتصاب تحتاج إلى وجود كمّيّات كافية من الدّوبامين في الدّائرة العصبيّة للمكافأة وفي مراكز الجنس في الدّماغ. قبل فترة من الزّمن ليست ببعيدة، قام باحثون إيطاليّون بعمل صور المسح الطّبقيّ لأدمغة شبّان يعانون من العجز الجنسيّ النّفسيّ[45]. أظهرت صور المسح الطّبقيّ ضمورا في المادّة الرّماديّة في مركز



45 حالات "العجز الجنسيّ النّفسيّ" هي حالات العجز الجنسيّ الذي لا تصاحبه مشكلات عضويّة في الأعضاء التّناسليّة، مقارنة بالعجز الجنسيّ العضويّ الذي تسبّبه مشكلات في الأعضاء التّناسليّة تستدعي التّدخّل الطّبّيّ

المكافأة وباللّذات في النّواة المتّكئة، وفي مركز الجنس في المهاد. ضمور المادّة الرّماديّة يعني قلّة في عدد التّفرّعات العصبونيّة، ونقص في الرّوابط العصبيّة مع العصبونات الأخرى، ويترجم ذلك عمليّا إلى انخفاض في الإشارات العصبيّة التي يرسلها الدّوبامين وبالتّالي ضعف التّهييج الجنسيّ، تشبه حالة هؤلاء الشّبّان حالة محرّك السّيّارة الذي يعمل بجزء من كفاءته فقط ولا يستعمل كلّ إمكاناته.

بيّنت هذه الدّراسة أنّ الحالة النّفسيّة للشّخص ليست بالضّرورة هي المسؤولة عن حالة العجز الجنسيّ حتّى ولو لم يوجد سبب عضويّ واضح يبرّره، وأنّ العجز الجنسيّ يمكن أن يكون نتيجة للنّقص المزمن في إفراز الدّوبامين، وبسبب التغيّرات التي تحدث في الدّائرة العصبيّة للمكافأة نتيجة لهذا النّقص. وهذا يمكن أن يفسّر أيضا أعراض العجز الجنسيّ الذي يعاني منه بعض مرتادي المواقع الإباحيّة على الإنترنت مثل ضعف الانتصاب، وتأخّر القذف، وعدم القدرة على الوصول إلى الذّروة أثناء الجماع. ويمكن أن يفسّر أيضا لماذا يحتاج التّعافي من هذه الأعراض إلى فترة طويلة نوعا ما، وقد تمتدّ لعدّة أسابيع وربّما لعدّة أشهر.

النّتائج التي توصّل إليها الباحثون في إيطاليا متّسقة مع النّتائج التي توصّل إليها الباحثون في معهد ماكس بلانك في ألمانيا والتي نشرت في مجلّة جاما للطّبّ النّفسيّ. كلا الدّراستين أظهرتا ضمورا في المادّة الرّماديّة في الدّوائر العصبيّة للمكافأة، وقد وجد الباحثون الألمان أنّ المشاركين الذين يشاهدون الأفلام الجنسيّة بوتيرة أعلى يعانون من ضمور أشدّ في المادّة الرّماديّة، ويستجيبون بشكل أضعف عند مشاهدة الصّور الجنسيّة. وهذه الملاحظات تجيب عن التّساؤل الأزليّ: هل للحجم تأثير؟ وعندما يكون الحديث عن المادّة الرّماديّة في الدّماغ، فالإجابة هي: نعم، وبالتّأكيد.

وكما ذكرنا سابقا، فإنّ الشّبّان الذين بدأوا بارتياد المواقع الإباحيّة في عصر الإنترنت السّريعة عادة ما يحتاجون إلى شهور أطول كيّ يتعافوا ويستعيدوا صحّتهم الجنسيّة مقارنة بالرّجال في سنّ الأربعين فأكثر، ورغم أنّ تبلّد الإحساس الذي ينتج عن ضمور المادّة الرّماديّة في مركز المكافأة في الدّماغ يلعب دورا كبيرا في ظهور أعراض الضّعف الجنسيّ، إلّا أن كون الرّجال الأصغر سنّا يحتاجون إلى وقت أطول للتّعافي يشير إلى الدّور الذي يلعبه التّكيّف الجنسيّ العميق الذي تعرّضوا له في سنّ المراهقة.

تبلّد الإحساس والتّغيّرات الدّماغيّة الأخرى النّاتجة عن مشاهدة المرئيّات الجنسيّة بكثرة ولفترة طويلة يمكن رصدها

عن طريق صور المسح الطّبقيّ، أمّا التّكيّف الجنسيّ فلا يظهر له أثر في الصّور الطّبقيّة للدّماغ، ويمكن التّحقّق من وجود هذا النّوع من التّكيّف فقط إذا قام الشّخص بالإدلاء بتقرير ذاتيّ عن الأعراض المَرَضيّة التي كان يعاني منها حال إدمانه، ومن ثمّ رصد درجة التّحسّن الذي طرأ عليه بعد التّعافي من الإدمان.

وكما هو معروف فإن سنّ المراهقة يمثّل مرحلة النّموّ الجوهريّة التي يتمّ فيها تشكيل الدّماغ، وإعداده ليربط استجابته الجنسيّة بالسّلوكيات والإيحاءات الموجودة في البيئة المحيطة (وهذه هي طبيعة كلّ الثّدييّات). ويقوم الدّماغ بعد ذلك بعمليّة تشذيب للرّوابط العصبيّة التي تكوّنت في فترة الطّفولة والمراهقة، فيقوّي الرّوابط التي تستعمل بكثرة، ويتخلّص من كلّ الرّوابط المهملة التي لا تستعمل. وفي خضمّ عمليّة التّشذيب هذه قد يقوم دماغ مرتادي المواقع الإباحيّة بالتّخلّص من الرّوابط العصبيّة المخصّصة لحثّه على السّعي إلى إقامة علاقة عاطفيّة أو جنسيّة مع زوج حقيقيّ لقلّة اهتمامهم بها، في حين أنّ الفتية في الماضي قبل عصر الإنترنت السّريعة كانوا يعملون على تطوير وتقوية هذه الرّوابط العصبيّة في هذا السّنّ بشكل تلقائيّ. إليكم تصريحا نموذجيّا لشابّ يافع تكيّف سلوكه الجنسيّ بشكل وثيق مع مشاهدة المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت:

> "لعلّك تتساءل كما تساءلت أنا أيضا: بحقّ الله هل سأتعافى من العجز الجنسيّ أم أنّي أعذّب نفسي دون نتيجة؟ والإجابة هي "نوعا ما" ثمّ "نعم"!
> الذّي ستعاني منه عند الزّواج هو أنّ دماغك سوف يقول لك: ما هذا؟ وذلك لأنّ دماغك غير معتاد على الجماع كوسيلة أولى وأساسيّة للاستجابة الجنسيّة. ولكن عندما تداوم على ممارسة الجنس سوف تبدأ عمليّة إعادة ترتيب الرّوابط العصبيّة في دماغك، وسوف تلاحظ زيادة في حساسيّتك واستجابتك للعلاقة الجنسيّة الطّبيعيّة، وسيغدو الحال بعد الإقلاع عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة أفضل بكثير من السّابق، وبدرجة لا يمكن وصفها بالكلمات.
> ولهذا أقول لك: سيكون هناك عمليّة إعادة ترتيب للرّوابط العصبيّة في الدّماغ، وأثناء هذه العمليّة قد تعاني من انتكاسات وكبوات، ولكن في النّهاية سوف تتعافى مائة بالمائة. اليوم ما عدت أعاني من العجز الجنسيّ أبدا، بل لم أعد أفكّر في الموضوع بتاتا."

هل تُرتكب أخطاء في التّشخيص الطّبّي؟

رغم أنّ الأعراض التي يعاني منها المدمنون على مشاهدة المرئيّات الجنسيّة مثل العجز الجنسيّ، والقلق الاجتماعيّ، ومشكلات التّركيز، والاكتئاب، متنوّعة ولا تبدو مرتبطة ببعضها البعض، إلّا أنّ بينها شيئا مشتركا أثبتته الأبحاث العلميّة، وهو "تبلّد الإحساس". وتبلّد الإحساس -كما ذكرنا- هو أحد الأعراض النّاتجة عن التّغيّرات التي تحصل في الدّماغ بسبب

الإدمان، ويشير هذا المصطلح عموما إلى انخفاض ظاهر في استجابة الشّخص إلى كلّ أنواع المتع، والذي هو بالأساس تعبير عن انخفاض معدّل إفراز الدّوبامين، وضعف استجابة الخلايا العصبيّة في جهاز المكافأة لإفراز الدّوبامين. ومن الجدير بالذّكر هنا أنْ نذكّركم بأنّ الدّراسة التي أجراها الباحثون في معهد ماكس بلانك في ألمانيا وجدت دليلا على تبلّد الإحساس حتّى لدى الأشخاص الذين يرتادون المواقع الإباحيّة على الإنترنت باعتدال (أي دون إفراط).

وعندما نتحدّث عن مشاهدة المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت، فإنّ تبلّد الإحساس يكاد يكون المسؤول عن عدد كبير من الأعراض التي يعاني منها أولئك الذين يشاهدونها بكثرة، وهو أيضا المسؤول عن أكثر الأعراض التي يذكرها أعضاء المنتديات في تصريحاتهم، لأنّ انخفاض معدّل إفراز الدّوبامين عادة ما يصاحب كلّ من الأعراض التّالية:

أ- ضعف الأداء الجنسيّ، وهذا يشمل حالات ضعف الانتصاب وتأخّر القذف.
ب- تدنّي الرّغبة في المجازفة، وزيادة الحصر النّفسيّ مصحوبا بنزعة إلى ردود الفعل الغاضبة، وأيّ واحد من هذه العوامل وحده (ناهيك عن كونها مجتمعة) كفيل بأن يضعف الرّغبة في التّواصل مع النّاس أوبناء علاقات اجتماعيّة.
ج- عدم القدرة على التّركيز، وهذا يمكن أن يفسّر المشكلات المتعلّقة بالتّركيز والذّاكرة التي يعاني منها المدمنون على مشاهدة المرئيّات الجنسيّة.
د- وأخيرا انعدام الدّافع المحفّز والتّطلّع الطّبيعيّ إلى المستقبل، ممّا قد يؤدّي إلى اللّامبالاة والتّسويف، وقد يقود إلى الاكتئاب.

في إحدى التّجارب، أتاح طالب شجاع في كلّيّة الطّب الفرصة للأطبّاء لكيّ يخفضوا مستوى الدّوبامين لديه باستخدام عقاقير طبّيّة لفترة وجيزة، وهذا ملخّص لنتائج التّجربة:

> "أثناء تجربة الخفض التّدريجيّ لمستوى الدّوبامين لدى الشّخص المتطوّع، لاحظنا أنّه مرّ بعدد من الحالات والأعراض التي ظهرت ثمّ اختفت على التّوالي. بعض هذه الحالات والأعراض كانت شبيهة بأعراض نقص الدّوبامين عموما [مثل فقدان الدّافع المحفّز، وضعف استجابة الحواسّ، وثقل اللّسان، وتدنّي الحالة النّفسيّة عموما، والإجهاد، وضعف التّركيز، والحصر النّفسيّ، ونفاذ الصبر، والإحساس بالخزي والخوف[46]] وبعضها كان شبيها بأعراض الوسواس القهريّ، والاضطراب في التّفكير، وأعراض الحصر النّفسيّ، والاكتئاب."

46 ملاحظة: القائمة بين الأقواس مشتقّة من موضع آخر في تقرير الدّراسة.

وقد رصد الباحثون في علم الإدمان انخفاض معدّل إفراز الدّوبامين، وانخفاض الحساسيّة في الاستجابة للدّوبامين في الدّائرة العصبيّة للمكافأة في أدمغة المدمنين في كلّ أنواع الإدمان، ويشمل ذلك المدمنين على استخدام الإنترنت. ومعروف يقينا بأنّ هذا الانخفاض يمكن أن يحصل بسرعة عالية جدّا استجابة "للمحفّزات الطّبيعيّة" مثل تناول الوجبات السّريعة الغنيّة بالسّعرات الحراريّة على سبيل المثال.

والوجه الآخر لهذه الحقيقة العلميّة أنّه عند ضبط كمّيّات الدّوبامين، وتنظيم الكيمياء-العصبيّة المرتبطة به كما ينبغي، فإنّ الانجذاب الجنسيّ للزّوجة، والتّواصل الاجتماعيّ مع النّاس، والقدرة على التّركيز، والاستجابة للمحفّزات الجنسيّة الطّبيعيّة، والإحساس العامّ بالصّحّة والسّلامة، تحدث جميعها تلقائيّا ودون بذل أيّ جهد. وباعتقادي أنّ عودة نشاط الدّوبامين إلى طبيعته بعد التّوقّف عن مشاهدة المرئيّات الجنسيّة يفسّر التّحسّن الملحوظ الذي شعر به عدد كبير من الرّجال في نواح متعدّدة بعد "الرّيبوت"، بعد أن تخلّصوا من إدمانهم على الاستهلاك المفرط والمزمن للمرئيّات الجنسيّة على الإنترنت. وما يزال العلماء جادّون في محاولاتهم للتّعرّف على أخطار مشاهدة المرئيّات الجنسيّة بكثرة، والأعراض التي تسبّبها، والأبحاث العلميّة في هذا الموضوع ما تزال في بداياتها.

منذ زمن ليس ببعيد، تتبّع باحثون سويديّون سلوك عدد من الفتية في سن السّادسة عشرة لمدّة سنتين متتابعتين. ووجد الباحثون أنّ "معدّل مشاهدة المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت" الذي سُجِّل لكلّ فتى منهم في بداية البحث كان العامل الأوحد الذي يمكنه أن يتنبّأ باحتمال إصابة الشّخص بالصّداع المستمرّ، والضّغط النّفسيّ، والأرق في وقت لاحق. ورغم ذلك فإنّ الكثيرين من العاملين في حقل الخدمات الطّبّيّة والصّحّيّة لا يزالون -مع الأسف- يصرّون على أنّ ارتياد المواقع الإباحيّة على الإنترنت لا يمكن أن يسبّب أعراضا كهذه، ولا يمكنه أن يسبّب الاكتئاب، أو ضبابيّة التّفكير، أو ضعف الدّافع المحفّز، أو الحصر النّفسيّ... وبالنّتيجة فإنّهم يخطئون في تشخيص مثل هذه الأعراض دون قصد، ويتعاملون معها على أنّها المرض الأساسيّ دون السّؤال عن عادات مرضاهم في استخدام الإنترنت. وبعد رحلة من العذاب والتّنقّل بين أنواع العلاج وعيادات الأطبّاء يتفاجأ مرتادو المواقع الإباحيّة باختفاء كل هذه الأعراض بمجرّد امتناعهم عن مشاهدة المرئيّات الجنسيّة. وقد روى بعض الشّبّان تجاربهم فقالوا:

"لا أعتقد أنّ المجتمع يعرف ماذا يفعل ارتياد المواقع الإباحيّة بالرّجال، والشّيء الوحيد الذي يعزونه

لمشاهدة المرئيّات الجنسيّة هو العجز الجنسيّ، لكن الحقيقة أنّ مشاهدة الأفلام الإباحيّة تحوّل الرّجل العتيد إلى طفل مذعور. كنت مكتئبا، وغريب الأطوار اجتماعيّا، وأفتقر لأيّ دافع محفّز، وما كنت أستطيع التّركيز. كنت أشعر بانعدام الثّقة بالنّفس، وأعاني من ضعف عامّ في العضلات، وحتّى صوتي كان ضعيفا، وما كان عندي القدرة على السّيطرة على أيّ شأن من شؤون حياتي.
يذهب الرّجال إلى عيادات الأطبّاء فيصفون لهم أنواعا كثيرة من الأدوية، في حين أنّ سبب الحالة في معظم الأحيان هو مشاهدة المرئيّات الجنسيّة، وكيف تؤثّر على دماغك وصحّة بدنك. لقد توقّفت تماما عن ارتياد المواقع الإباحيّة، وصحّتي الآن أفضل من أيّ وقت مضى."

* * *

[٩١ يوما من الامتناع عن ارتياد المواقع الإباحيّة، بعد سنتين من المحاولات المستميتة للإقلاع]
"كشخص يعاني من الاكتئاب منذ سنوات المراهقة، فأنا أرى أنّ هناك علاقة لا يمكن إنكارها بين الاكتئاب، ومشاهدة الأفلام الإباحيّة، والاستمناء. وبإمكاني أن أقول أنّي منذ أقلعت عنها بدأت أشعر بتحسّن في نظرتي لذاتي، وصرت أكثر قدرة على التّعامل مع مشكلات الحياة، ولم أعد أعط الضّغط النّفسيّ مجالا كيّ يحوّلني إلى شخص عدائيّ، وحالة ميؤوس منها كما كنت في الماضي. بمعنى آخر فأنا اليوم أقلّ اكتئابا بكثير."

* * *

"كرجل عانى من الاكتئاب الموروث، فإنّ تحرير نفسي من عادة ارتياد المواقع الإباحيّة أثّر في حالتي أكثر من أيّ دواء تناولته في حياتي. الإقلاع عن مشاهدة المرئيّات الجنسيّة جعلني شخصا أكثر يقظة، وانتباها، وسعادة بدرجة أفضل من تأثير الويلبترين (Wellbutrin®)، والزّولوفت (Zoloft®)، وكلّ الأدوية الأخرى التي تناوبت على تناولها على مدى السّنوات."

* * *

"الإقلاع عن ارتياد المواقع الإباحيّة هو مضادّ الاكتئاب الذي كنت بحاجة إليه. قبل تسعة أشهر كنت في الخامسة والعشرين من العمر، وقد تركت دراستي الجامعيّة دون أن أحصل على الشّهادة، وكنت أكره عملي الوظيفيّ، وكنت مكتئبا جدّا.
وفي غضون بضعة أشهر بعد الإقلاع عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة استعدت كلّ قواي الخارقة. لقد حقّقت الكثير من الإنجازات لأوّل مرّة في حياتي، بما في ذلك تكوين صداقات جديدة، وأعتقد بأنّي قد تخلّصت من الاكتئاب. ما تزال هناك انتكاسات من حين لآخر، ولكن ليس كما كنت في السّابق حين كانت طاقتي معدومة، وتلاحقني هواجس الانتحار.
وما هو السّرّ؟ استخدمت الإنترنت لمدّة ساعة واحدة فقط طيلة الشّهر الماضي! وقد قرّرت أن ألتحق بالجامعة من جديد في شهر أيلول القادم رغم أنّي سأتكفّل بكلّ تكاليف الدّراسة، ودون عون من أحد."

عندما نتعامل مع الأشخاص الذين يحتاجون إلى المساعدة في مواجهة مشكلاتهم المتعلّقة بارتياد المواقع الإباحيّة، نصبح في حاجة ماسّة إلى فهم الكيفيّة التي يتأقلم بها الدّماغ استجابة لتعرّضه للإثارة المفرطة والمزمنة التي تسبّبها مشاهدة المرئيّات الجنسيّة. لكن الخبراء الذين تلقّوا تعليمهم وتدريبهم قبل عصر الإنترنت السّريعة دُرّبوا على أنّ الأذواق والميول الجنسيّة هي شيء فطريّ غريزيّ ثابت ولا يتغيّر، ولهذا فبدلا من أن ينصحوا المريض بضرورة التّخلّص من الأذواق الجنسيّة المكتسبة بسبب ارتياد المواقع الإباحيّة، قد يلجأوا إلى أنواع من المعالجة أكثر قسوة وتطرّفا، يقول أحدهم:

" في عام ٢٠١٢م ذهبت إلى عيادة خبير في علم الجنس والمعالجة النّفسيّة، واستجمعت شجاعتي وأخبرته بأنّي أعاني -ومنذ عشرين عاما- من الإدمان القهري على مشاهدة المرئيّات الجنسيّة، فاصطدمت بحائط من عدم الفهم أو التّفهّم. حاول هذا الخبير أن يقنعني بأنّي أعاني من طاقة جنسيّة عالية، أو ما يسمّى "اضطراب الرّغبة الجنسيّة الجامحة"، ومن شذوذ جنسيّ يتعذّر علاجه (الإتيان في الدّبر والممارسات الجنسيّة العنيفة). وأكّد لي أنّه لا يوجد شيء اسمه الإدمان على مشاهدة المرئيّات الجنسيّة، وأراد أن يصف لي مضادّا قويّا لهرمون الذّكورة (التّستوستيرون) حتّى يهدّئ طاقتي الجنسيّة. لم أوافقه الرّأي، ولم أتناول الدّواء لأنّي أعرف آثاره الجانبيّة مثل تضخّم الثّديين."

وبعض الأطبّاء يصفون الأدوية والعلاجات للشّبّان الذين يشتكون من حالات ضعف الانتصاب وتأخّر القذف، في حين أنّ كلّ ما يحتاجه هؤلاء هو مجرّد الإقلاع عن مشاهدة المرئيّات الجنسيّة، وقد قرأت في يوم واحد تصريحات بهذا الصّدد أدلى بها شابّان من أعضاء المنتديات.

الشّابّ الأوّل أخبره عمّه -وهو طبيب مختصّ بمعالجة الأمراض العقليّة- بأنّه من المستحيل أن يصاب بالضّعف الجنسيّ بسبب ارتياد المواقع الإباحيّة، إلا أنّ الشّابّ قرّر أن يخوض تجربة "الرّيبوت" على أيّ حال، وتعافى.

والشّابّ الثّاني كان في سنّ الثّانية والثّلاثين، وفي النّهاية وبعد أن فشلت المعالجة بالحُقن، ولم يُجْدِ تناول دواء الفياغرا نفعا في معالجة مشكلة العجز الجنسيّ، وصف له الطّبيب إجراء جراحة زرع في القضيب. ولكنّ الشّابّ رفض إجراء الجراحة، ثمّ اكتشف المعلومات المتوفّرة على الإنترنت عن حالات العجز الجنسيّ النّاتجة عن عادة ارتياد المواقع الإباحيّة، فقرّر أن يخوض تجربة "الرّيبوت"، وتعافى.

وهذا تصريح أدلى به رجل آخر واجه موقفا مشابها:

"مهنة الطّبّ ما زالت متخلّفة عن زماننا هذا. لقد أنفقت آلاف الدّولارات على الكشوفات الطّبّيّة، بما في ذلك مراجعات لمشاهير الأطبّاء المختصّين في أمراض المسالك البوليّة والعجز الجنسيّ، واحتجت في بعض الأحيان أن أقطع مسافات طويلة، قد تصل إلى بضع ساعات كيّ أصل إلى عيادة الطّبيب. وقد أنفقت الآلاف على الفحوصات المخبريّة، وعلى الأدوية والعقاقير.

كانوا يقولون لي: "إذا كنت قادرا على تحقيق الانتصاب عند مشاهدة الأفلام الإباحيّة، فهذا يعني أنّ لديك مشكلة نفسيّة وحسب، تناول حبّة فياغرا لعلّها تصلح حالك". ولم يقل لي أيّ طبيب، ولا مرّة واحدة، أنّ مشاهدة الأفلام الإباحيّة بكثرة يمكن أن تسبّب العجز الجنسيّ، بل كانوا يطرحون تفسيرات أخرى لم يثبت بالضّرورة أنّها مرتبطة بالعجز الجنسيّ، ولم تكن التّفسيرات تنطبق عليّ أساسا. على سبيل المثال عزى بعضهم حالتي إلى الحصر النّفسيّ، والضّغط النّفسيّ ... رغم أنّه لم يبد عليّ أعراض أيّ منهما. وألقى البعض باللائمة على النّظام الغذائيّ ... رغم أنّ وزني طبيعي، وعاداتي في الأكل معتدلة. وبعضهم قال أنّ السّبب هو نقص هرمون الذّكورة (التّستوستيرون) ... رغم أنّ نقص هرمون الذّكورة لا يربط بالعجز الجنسيّ إلا في الحالات القصوى فقط، كما أنّ مستوى الهرمون لديّ لم يكن منخفضا عن الحدّ الطّبيعيّ.

هذا عدا عن النّصائح المروّعة التي يعطيها الخبراء في علم الجنس، فالخبراء في علم الجنس مدرّبون على إعطاء نظرة إيجابيّة عن الجنس بكل الأحوال، فهم لا ينكرون العواقب السّلبيّة والضّارّة لارتياد المواقع الإباحيّة فحسب، ولكنّهم يسفّهون صراحة فكرة أنّ مشاهدة المرئيّات الجنسيّة يمكن أن تسبّب العجز الجنسيّ. ولذلك، ورغم أنّي أشعر بالغباء لأنّي لم أربط بين ارتيادي للمواقع الإباحيّة والعجز الجنسيّ الذي كنت أعاني منه، إلّا أنّ الحقيقة المرّة أنّي استشرت الخبراء في هذا الشّأن، ولم يأت منهم أيّ ذكر للإباحيّة الجنسيّة إلا من وجهة نظر إيجابيّة، ويدّعون أنّ "الجميع يفعل ذلك، وهذا أمر طبيعيّ... بل في الحقيقة هو مفيد للصّحّة!"

لقد عُرض عليّ إمكانيّة إجراء عمليّة جراحيّة في القضيب كانت ستكلّفني ما بين خمس وعشرين إلى ثلاثين ألف دولار نقدا، والنّتائج لم تكن مضمونة. في اليوم التّالي لموعدي مع الطّبيب الذي عرض عليّ إجراء الجراحة عثرت بمحض الصّدفة على معلومات على الإنترنت عن تجربة "الرّيبوت"، ويا له من اكتشاف، وكم شعرت بالرّاحة بعدها... والنّتائج كانت فعّالة جدّا!

لم أتعاف مائة بالمائة بعد، ولكنّي تحسّنت كثيرا، وما زالت حالتي تتحسّن باستمرار. كلّ ما كان يتوجّب عليّ أن أفعله هو أن أقلع عن ارتياد المواقع الإباحيّة، وأتوقّف عن ممارسة الاستمناء، وكأنّه ضرب من الخيال. بصراحة أشعر بالغضب، لأنّي طرقت أبواب الخبراء والأطبّاء، وحاولت أن أبحث عن الحلّ، ولكنّهم اخذوا أموالي وأعطوني نصائح غير لا تغني ولا تذر."

كم من المرضى يتلقّون من الأطبّاء معلومات قديمة وخاطئة؟ وكم من الرّجال توصف لهم علاجات وأدوية هم ليسوا بحاجة لها؟

في حين أنّ كلّ ما يحتاجونه هو أن يعطوا أدمغتهم راحة وفرصة لتعود إلى طبيعتها، يعودون بعدها إلى الاستمتاع بالحياة والأداء الجنسيّ الطّبيعيّ؟ إنّ التّعافي التّامّ من مشكلات العجز الجنسيّ هو النّتيجة الطّبيعيّة والمأمولة عند الإقلاع عن مشاهدة المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت، والتّوقّف عن تعريض الدّماغ للإثارة المفرطة والمزمنة التي تسبّبها.

والكلمة الفصل في هذا المقال: بالنّظر إلى كلّ ما نعرفه عن علاقة السّلوك الإنسانيّ بوظائف الدّماغ، فمن التّهوّر بمكان أن توصف أدوية الأمراض العقليّة والنّفسيّة للشّبّان اليافعين دون التّطرّق لاحتمال وقوعهم فريسة في فخّ مشاهدة المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت.

الفصل الثّالث

استعادة السّيطرة

السّير في طريقِ الإفراط يؤدّي إلى قلاع من الحكمة - ويليام بليك[47]

رغم الفوائد الجمّة التي يجنيها الكثيرون ممّن خاضوا تجربة "الرّيبوت"، إلّا أنّ أكبر هديّة تحصل عليها بعد التّوقّف عن مشاهدة المرئيّات الجنسيّة هي استعادة السّيطرة على مقاليد حياتك. وهذا ما عبّر عنه هذا الشّابّ الذي خاض التّجربة بنجاح:

> "بغضّ النّظر عمّا يقوله البعض فإنّ الإقلاع عن ارتياد المواقع الإباحيّة لن يجعلك منبع الحكمة والكفاءة، رغم أنّك في الشّهور الأولى ستشعر كما لو أنّك كذلك بالفعل. التّوقّف عن مشاهدة المرئيّات الجنسيّة سوف يجعلك أكثر قدرة على السّيطرة على مقاليد الأمور، بشكل يشبه إلى حدّ ما الانتقال من مرحلة المراهقة إلى سنّ الرّشد. بدلا من التّصرّف بانفعاليّة، ستتعلّم ضبط النّفس والعقلانيّة في التّعامل مع واحد من أساسيّات الفطرة الإنسانيّة، وسينعكس ذلك على كلّ مناحي حياتك، ويصبح اتّخاذ القرارات الحياتيّة تحت سيطرتك بالدّرجة الأولى.
>
> بدأت رحلة "الرّيبوت" قبل خمسمائة يوم، وكنت في ذلك الوقت أعاني من صعوبة في التّركيز، وما كان بإمكاني أن ألتزم بالعمل لتحقيق هدف ذو قيمة –أيّا كان- لمدّة أطول من أسبوع واحد. وعندما يأتي يوم العطلة، كنت أقضي الوقت كسلا، رغم أنّي كنت أدرك تماما أنّ بإمكاني أن أشغل هذا الوقت المهدور بشيء مفيد.
>
> والآن، صار بإمكاني أن أعمل خمسين أو ستين ساعة في الأسبوع دون أن أشعر بضغط العمل، وصرت أؤدّي التّمارين الرّياضيّة يوميّا وبانتظام، وتحسّنت علاقتي بامرأتي كثيرا لأنّي صرت أعاملها على إنّها إنسان ذو قيمة وليس مجرّد متاع لقضاء الوطر، وصرت أعمل بجدّ كلّ يوم كيّ أطوّر نفسي بدلا من الرّكون إلى الكسل، والاقتصار على الأمانيّ."

---

47 "ويليام بليك" (William Blake) هو شاعر وفنّان إنجليزي عاش في لندن ما بين ١٧٥٧-١٨٢٧، ولم يحظ بالشّهرة رغم إبداعه في الشّعر والفنّ التّشكيليّ. الجملة المقتطفة تشير إلى أنّ معاينة الزّائد عن الحدّ يعرّفنا حدّ الاكتفاء، فنزداد حكما وعلما.

إذا كنت تسعى إلى التّعافي من أضرار ارتياد المواقع الإباحيّة وترغب بإعادة الأمور إلى نصابها، فالخطوة الأولى التي عليك اتّخاذها هي: أن تعطي دماغك راحة تامّة من كلّ أنواع الإثارة الجنسيّة المصطنعة لفترة طويلة لا تقلّ عن عدّة شهور، وتحوّل اهتمامك إلى أنشطة الحياة الحقيقيّة. ولهذه الخطوة فوائد عديدة، إلا أنّ أوّل وأهمّ فائدة هي أن تتأكّد ما إذا كانت مشاهدة المرئيّات الجنسيّة هي المسبب للأعراض التي تعاني منها أم أنّ هناك سبب آخر.

في الأحوال المثاليّة، ومع افتراض عدم وجود أمراض عضويّة أخرى، فإنّ التّوقّف عن مشاهدة المرئيّات الجنسيّة لفترة طويلة سوف يساعد على:

- عودة الدّائرة العصبيّة للمكافأة في الدّماغ إلى طبيعتها، وزيادة حساسيتها واستجابتها للمؤثّرات الحياتيّة، ممّا يمكّنك من الاستمتاع بأنشطة الحياة اليوميّة.
- الحدّ من نشاط الدّوائر العصبيّة المستحدثة بتأثير مشاهدة المرئيّات الجنسيّة، الدّوائر العصبيّة المستحدثة هي التي تلحّ عليك وتدفعك إلى الاستمرار في هذا السّلوك وتكراره.
- إتاحة المجال لتقوية الرّوابط العصبيّة في الفصّ الجبهيّ للدّماغ حتّى تستعيد قوّة الإرادة والعزيمة.
- الحدّ من تأثير الضّغط النّفسيّ الذي يؤجّج الرّغبة الملحّة، ويولّد لديك توقا شديدا للعودة إلى ارتياد المواقع الإباحيّة.

والخطوة التّالية هي أن تجاهد نفسك حتّى تظلّ ثابتا على قرارك، قد تحتاج إلى عدّة أشهر وربّما أكثر، وقد تحتاج إلى عامين كاملين من المجاهدة يضعف خلالها تدريجيّا نشاط الدّوائر العصبيّة المستحدثة بفعل الإدمان، ومن ثمّ تتلاشى نهائيّا.

سُمّيت تجربة الإقلاع عن مشاهدة المرئيّات الجنسيّة "الرّيبوت" وتعني "إعادة التّشغيل" بالعربيّة. وتجربة "الرّيبوت" هدفها أن تعيد اكتشاف نفسك وشخصيّتك دون وجود أيّ تأثير للإباحيّة الجنسيّة في حياتك، والفكرة باختصار انّك عندما تتجنّب كلّ أنواع الإثارة الجنسيّة المصطنعة، تكون كمن يطفئ جهاز الحاسوب (هنا: دماغك) ثمّ يعيد تشغيله، أو كالذى يعيد الحاسوب إلى حالته قبل الاستعمال وبمواصفات الصّنع الأصليّة.

وقد ترى أنّ مصطلح "الرّيبوت" المستعار من عمليّة إعادة تشغيل الحاسوب لا ينطبق تماما على تجربة الإقلاع عن مشاهدة المرئيّات الجنسيّة، وهذا رأي منطقيّ وصائب بالطّبع، فليس من الممكن أن نعود بالزّمن إلى الوراء، أو أن نختار لحظة معيّنة من الزّمن -قبل الوقوع في فخ الإباحيّة الجنسيّة- ونرجع إليها، ولا يمكن أن نمحي كل المعلومات التي سجّلها دماغنا كما نفعل عندما نمحي القرص الصّلب للحاسوب، إلا أنّ استعارة مصطلح تمثيليّ قد يساعد على تقريب الصّورة وفهم المراد من هذه

التّجربة حتّى لو لم يكن التّمثيل منطبقا تماما. والحقيقة أنّ الكثيرين تمكّنوا من التّخلّص من التّأثيرات الضّارّة لعادة ارتياد المواقع الإباحيّة، والمشكلات المترتّبة عليها فقط بتغيير السّلوك الضّارّ بسلوك جديد حسن، وإعطاء أدمغتهم الرّاحة التي تحتاجها من تأثير مشاهدة المرئيّات الجنسيّة، والخيالات الجنسيّة، وكلّ ما يمكن أن يحلّ محلّها أويعطي أثرها.

فالسّلوكيّات المؤذية مثل ارتياد المواقع الإباحيّة، وأعراض الإدمان التي يعاني منها الأشخاص الذين يسلكون هذه السّلوكيّات هي أوّلا وأخيرا أمور ملموسة ومحسوسة، والتّغيّرات الضّارّة التي تسبّبها هذه السّلوكيّات تترك أثرا فعليّا وظاهرا في بنية تراكيب محدّدة في الدّماغ يمكن رصدها بالفحوص الطّبّيّة. وبالمقابل عندما نغيّر السّلوك الضّارّ بسلوك جديد حسن فإنّ الأخير يسبّب أيضا أثرا فعليّا وظاهرا في الدّماغ، ومع الوقت فإنّ العادات الحياتيّة الجديدة سوف تنعكس على شكل تغيّرات إيجابيّة في بنية ووظيفة الدّماغ.

الخبرة التي اكتسبها روّاد تجربة "الرّيبوت" عن طريق التّجربة والخطأ جعلتهم يدركون أنّ الإثارة الجنسيّة المصطنعة تعني أكثر من مجرّد مشاهدة ما يعرض في مكتبات الأفلام التي تعجّ بها المواقع الإباحيّة على الإنترنت. إنّ تصفّح موقع فيس بوك (®Facebook)، وموقع يوتيوب (®YouTube)، أو تصفّح مواقع المواعدة، ومواقع الخدمات الجنسيّة بكافّة أشكالها بحثا عن الإغراء والصّور الخليعة هي تصرّفات غير مُجْدية، بل وتتعارض مع الهدف المرجوّ، فيكون حال أحدهم كحال المدمن على الخمر الذي يمتنع عن شرب النّبيذ ولكنّه يستبدله بالجعّة.

إجمالا، عليك أن تصنّف تحت بند "الإثارة الجنسيّة المصطنعة" كلّ سلوك يمكن أن يستقبله دماغك ويستجيب له بنفس الطّريقة التي كان يستجيب بها عند مشاهدة الأفلام الإباحيّة، ويمكن أن يشمل ذلك أنشطة عديدة مثل: اللّقاءات الجنسيّة المصوّرة عبر كاميرا الحاسوب، وتبادل الرّسائل النّصّيّة ذات المحتوى الجنسيّ، وقراءة روايات الأدب المكشوف، واستخدام تطبيقات البحث عن شريك، والانشغال بتخيّل مشاهد من الأفلام الجنسيّة، و ... يبدو لي أنّ الفكرة باتت واضحة.

الهدف من تجربة "الرّيبوت" هو أن تسعى للتّواصل مع أناس حقيقيّين لا تفصلهم عنك شاشة الحاسوب، وأن تشعر بالمتعة والسّعادة في التّعامل مع النّاس، حتّى تستيقظ لديك الرّغبة في الحياة، وفي إقامة علاقات حقيقيّة مبنيّة على المحبّة والودّ. قد لا يشعر دماغك في بداية التّجربة بأنّ الأشخاص الحقيقيّين مثيرون بما يكفي لكسب اهتمامك وجلب انتباهك، مقارنة

بالتّجديد المستمرّ الذي توفّره الإنترنت بكبسة زر. إلا أنّك بتصميمك على الامتناع عن مشاهدة المرئيّات الجنسيّة، والحدّ من نشاط الدّوائر العصبيّة المستحدثة في دماغك بتأثير هذا السّلوك، فإنّ أولويّاتك سوف تتحوّل تدريجيّا الى الاتّجاه المرغوب. لقد مكّنت تجربة "الرّيبوت" روّادها من اكتشاف أشياء مثيرة ومتنوّعة لم يكن ليتسنّى لهم معرفتها من قبل:

"أمضيت ستة أشهر كاملة دون أن أزور موقعا إباحيّا واحدا، وعندما رأيت مقطعا من فيلم إباحيّ بعد مدّة الانقطاع تلك، فوجئت لأيّ درجة كان العرض مصطنعا ومبتذلا، ومنذ ذلك الحين لم تعد لديّ أيّة رغبة بمشاهدة الأفلام الإباحيّة، وأقلعت عنها نهائيّا. إنّ مشاهدة الأفلام الإباحيّة مقارنة بالعلاقة الزّوجيّة الحميمة مثل النّظر إلى صورة سيّارة فيراري مقارنة بقيادة السّيّارة ذاتها."

* * *

"عندما عدت من المؤتمر ليلة البارحة كنت مجهدا بدنيّا وذهنيّا، ولكنّي هذه المرّة اكتشفت نبعا داخليّا للطّاقة المحفّزة لم أتوقّع أن أجده في يوم من الأيّام، العلاقة الجنسيّة مع زوجتي كانت حميمة وعاطفيّة بشكل لا يصدّق، شعرت وكأنّي في العشرين من عمري. بعد خمس سنوات من الشّعور بالتّعب والإرهاق، والاستنكاف عن جماع زوجتي في مناسبات كهذه، أدركت الآن أنّ المشكلة لم تكن بسبب فتور العلاقة بيني وبين زوجتي، ولكن بسبب هدر طاقتي الجنسيّة بالاستمناء المتكرّر عند مشاهدة الأفلام الإباحيّة."

لا تخلو تجربة "الرّيبوت" في بدايتها من التّحدّيات، فدماغك يعتمد على إقبالك على مشاهدة المرئيّات الجنسيّة، بل ويلحّ عليك أن تشاهدها كيّ توفّر له الجرعة المعتادة من الدّوبامين (وعدد من النّاقلات العصبيّة الأخرى)، فقد تأقلم دماغك على هذا النّمط من الكيمياء-العصبيّة من خلال جلساتك المتكرّرة أمام شاشة الحاسوب وتصفّح المواقع الإباحيّة. وقد يستشيط دماغك غضبا إذا استدعاك -بتأجيج التّوق الشّديد- لتؤمّن له الجرعة التي ترضيه من الدّوبامين، ولكنّك لم تجبه.

إلّا أنّ التّحرّر من قيود عادة ارتياد المواقع الإباحيّة تكمن في أن تعطي دماغك فرصة ليضعف الرّوابط العصبيّة المستحدثة بفعل الإدمان، ويعود إلى طبيعته، وعندها فقط ستكون حرّا بحقّ، وستصبح قادرا على أن تحدّد أولويّاتك دون التّشويش الذي يسبّبه التّوق الشّديد والرّغبة الملحّة، ودون الإشارات الصّاخبة التي يرهقك بها دماغك مطالبا بزيادة إفراز الدّوبامين والنّاقلات العصبيّة الأخرى التي اعتاد عليها، والتي قد تضعفك -بإلحاحها- وتسلبك إرادتك. وقد وصف أحد الشّبّان تجربته بهذا الوصف التّمثيليّ المعبّر:

"عندما تحرم دماغك من مصدر متعته التي اعتاد عليه، فإنّه يفقد توازنه ويصبح غير مستقرّ، يصبح

مثل الطّاولة حين تنزع رجلا من أرجلها. وفي هذه الحالة يجد الدّماغ نفسه أمام خيارين: الأوّل، أن يجعلك تشعر بالألم الشّديد، وبكل طريقة ممكنة كيّ "يشجّعك" على إعادة رجل الطّاولة إلى مكانها. والثّاني، أن يتقبّل أنّ رجل الطّاولة لن تعود، ويجد طريقة أخرى ليستعيد توازنه من جديد بدونها. وبالطّبع فإنّ الدّماغ يجرّب الخيار الأوّل في البداية، ولكنّه بعد فترة يستسلم للخيار الثّاني، ويبدأ بالعمل بناء عليه، مع محاولة الضّغط باتّجاه الخيار الأوّل من حين لآخر. وفي النّهاية سيبدو وكأنّ الدّماغ قد تمكّن من استعادة توازنه، وهكذا يتخلّى عن الخيار الأوّل نهائيّا، بعد أن يكون قد نجح في تطبيق الخيار الثّاني نجاحا تامّا."

في هذا الفصل من الكتاب سوف أبدأ بعرض النّصائح التي عادة ما يتبادلها أعضاء المنتديات، والتّوصيات التي وجدها الكثيرون مجدية، ثمّ أعرّج بعد ذلك إلى الحديث عن بعض التّحدّيات والعقبات التي قد تواجهك في تجربة "الرّيبوت" وأسباب الفشل التي سبّبت الانتكاس للكثيرين أثناء رحلة الإقلاع، وأخيرا سوف نجيب عن بعض التّساؤلات الشّائعة.

ضع في حسبانك أنّ الظّروف تختلف من شخص لآخر، وكذلك طبيعة الأدمغة، والسيرة المَرَضيّة، وبالتّالي فليس هناك وصفة سحريّة تنطبق على الجميع، عليك أن تختار النّصائح والطّرق التي تشعر أنّها يمكن أن تساعدك على إعادة تأهيل دماغك بما يتناسب مع الظروف الخاصّة بك. لا تدع الهواجس تثبطك، كأن تتساءل: هل ما أفعله صوابا ؟ أنت الوحيد القادر على أن تقرّر ما هو "الصّواب" بالنّسبة لك تبعا لأهدافك ووضعك الحاليّ.

يعمد بعض الأشخاص إلى وضع حدّ أو أجل زمنيّ لإتمام عمليّة "الرّيبوت" قد يكون مدّة مائة يوم أو ثلاثة أشهر، ويقسّمون هذه المدّة إلى فترات أقصر بهدف تحقيق عدّة أهداف مرحليّة قبل الوصول إلى الهدف النّهائيّ، وهؤلاء هم عادة الأشخاص الذين لم يعانوا من العجز الجنسيّ بعد. أمّا بالنّسبة لأولئك الذين يعانون فعليّا من العجز الجنسيّ، فهذه الفترة قد تكون غير كافية، وأحيانا كثيرة يحتاجون إلى وقت أطول.

والحقيقة أنّ "الرّيبوت" هو المختبر الذي تجري فيه تجاربك الخاصّة، فإذا لم تعط خطّتك الأثر المرجو، عدّل الخطّة. لاحظ أنّك قد تحتاج في بعض الأحيان إلى شهرين كاملين لتعرف إذا كانت خطّتك فعّالة أم لا، وبالتّالي فالأفضل أن تظلّ ثابتا على خطّتك لمدّة شهرين على الأقلّ قبل أن تقيّم النّتائج، شريطة ألا تنتكس انتكاسة كبرى تنذر بخروج الأمور عن نطاق السّيطرة كأن تعود مثلا إلى ارتياد المواقع الإباحيّة بإفراط. يقول شابّ:

"مدهش حقّا كم تتعلّم عندما تبدأ رحلة "الرّيبوت"، أعتقد أنّي فهمت أخيرا معنى مقولة "العلم نور"، فبمجرّد أن تتعلّم طبيعة عمل شيء ما، وتفهم كيف يؤثّر عليك، يصبح من السّهل عليك جدّا أن تحشد كلّ قواك لتغيّر مجرى الأحداث بإرادة وعزم لو أردت."

كلمة وحكمة لمن وعى: النّجاح في تجربة "الرّيبوت" لا يعطي ضمانات بأنّ الشّخص الذي عانى من مشكلات في الأداء الجنسيّ بسبب ارتياد المواقع الإباحية يصبح في مأمن من الخطر لو عاد إلى مشاهدة المرئيّات الجنسيّة في المستقبل، بعض الشّبّان دفعوا ثمنا باهظا قبل أن يتعلّموا هذا الدّرس، فقد ظنّوا أنّ استعادة عافيتهم وعودة أدائهم الجنسيّ إلى طبيعته يعني أنّ بإمكانهم العودة لتصفّح المواقع الإباحيّة -أو ما شابهها- على الإنترنت، فانتهى بهم المطاف إلى العجز الجنسيّ من جديد. الدّوائر العصبيّة المستحدثة في الدّماغ بتأثير مشاهدة المرئيّات الجنسيّة بشكل متكرّر ولعدّة سنوات قد تصبح متأصّلة الجذور، بحيث أنّها تستعيد نشاطها بسهولة لو سنحت لها الفرصة.

الاقتراحات والتّوصيات

إليكم الاقترحات والتّوصيات الأكثر تداولا في منتديات "الرّيبوت" على الإنترنت:

اعمل على ضبط وتقليص فرص استخدام الإنترنت

أزل كلّ ما يتعلّق بالإباحيّة الجنسيّة

امح كلّ ما يتعلّق بالإباحيّة الجنسيّة من كلّ الأجهزة الإلكترونيّة الخاصّة بك، قد تكون هذه الخطوة موجعة نوعا ما، ولكّنها ترسل رسالة واضحة إلى دماغك مفادها أنّ لديك عزما حديديّا للتّغيير. تذكّر بأن تمحي الموادّ الجنسيّة المخزّنة في النّسخة الاحتياطيّة لبياناتك، وأن تفرغ سلّة المهملات، وتخلّص من كلّ مؤشّرات الصّفحات المحفوظة للمواقع الإباحيّة، وكذلك أمح تاريخ التّصفّح المحفوظ في متصفّح الإنترنت.

كتب أحد الشّبّان الذّين خاضوا تجربة "الرّيبوت" أنّه كان يحتفظ بمخزون من المرئيّات الجنسيّة، ولكن لم تطاوعه نفسه أن يتخلّص منه أبدا، فقام بحفظ نسخة منه على قرص مدمج، ثمّ لفّه وألصقه بإحكام وكأنّه يحتوي على أسرار وصفة الكوكاكولا، وخبّأه في مكان بعيد عن ناظريه، وصعب الوصول إليه. وعندما تعافى من أسر الإباحيّة الجنسيّة صار من السّهل

عليه أن يتخلّى عن القرص المدمج، فرماه مع النّفايات.

غيّر ترتيب الأثاث

الدّماغ يتكيّف مع الإيحاءات الموجودة في البيئة المحيطة تزامنا مع التّهيّج الجنسيّ الذي يشعر به الشّخص أثناء مشاهدة الأفلام الإباحيّة، ومع الوقت يصبح لهذه الإيحاءات تأثير على زيادة في إفراز الدّوبامين، ويمكن أن تؤدّي إلى تأجيج الرّغبة الملحّة، فالزّيادة في إفراز الدّوبامين يمكن أن تؤدّي إلى زيادة التّرقّب والتّوق للمتعة، وبالتّالي تنشط الدّوائر العصبيّة المستحدثة بفعل الإدمان.

للسّيطرة على تأثير الإيحاءات الموجودة في البيئة في حالات الإدمان على تعاطي المخدّرات مثلا يُنصح المدمنون عادة أن يجتنبوا الأصدقاء، والأماكن، والأنشطة التي ارتبطت في السّابق بعادة التّعاطي. ولكن في حالات الإدمان على ارتياد المواقع الإباحيّة فالأمر أكثر صعوبة، وبالطّبع لن يكون بإمكانك أن تتجنّب نفسك، أو أن ترحل من بيتك، ولكن بإمكانك أن تجري بعض التّغييرات في ديكور البيت وترتيب الأثاث، ثمّ تحرص على ألا تشاهد المرئيّات الجنسيّة بعدها.

احرص على أن تستخدم الإنترنت في أماكن غير معزولة عن باقي أفراد الأسرة، وابتعد عن الأماكن التي ترتبط في ذهنك بمشاهدة المرئيّات الجنسيّة، أو غيّر شكل المكان الذي اعتدت أن تجلس فيه أثناء تصفّح المواقع الإباحيّة، كأن تتخلّص من الكرسيّ الذي كنت تجلس عليه أثناء ممارسة الاستمناء. ومن الممكن أن تحصل على نتيجة فعّالة فقط بمجرّد أن تغيّر ترتيب الأثاث في غرفتك كما فعل هذا الشّابّ:

> "إعادة ترتيب الأثاث في شقّتي أعطى نتائج رائعة، ولم أعد أشعر بنفس الرّوابط التي كنت أشعر بها بين التّرتيب القديم وارتياد المواقع الإباحيّة. عجيب حقّا كيف أنّ مجرّد تحريك قطع الأثاث بضع أقدام، أو تغيير اتّجاهها بضع درجات، يمكن أن يغيّر بيئتك، ويضعف الارتباط بين الأشياء من حولك وعادة مشاهدة الأفلام الجنسيّة."

وهذه أفكار أخرى:

> "تخلّصت من جهاز الحاسوب الذي كنت أستعمله لمشاهدة الأفلام الجنسيّة وممارسة العادة السّرّيّة على مدى سنوات عديدة. هذا الجهاز لم يكن فعّالا في تصفية وحجب المواقع الإباحيّة، وما كنت أستعمله إلا للدّخول على هذه المواقع، وإضاعة الوقت. وما زال بإمكاني أن أنجز أعمالي المهمّة على جهاز الحاسوب

النّقّال."

* * *

"غيّرت الطّاولة، وصار بإمكاني أن استعمل الحاسوب قائمًا، وقد أعطى ذلك نتائج خارقة في السّيطرة على عاداتي السيّئة في تصفّح المواقع على الإنترنت، ولأنّي لم أعد أجلس مرتاحا أمام الشّاشة، فقد قلّلت استعمال الحاسوب بدرجة كبيرة، وبتّ أقتصر على الأشياء المهمّة التي أحتاجها بالفعل بدلا من إضاعة الوقت، والانغماس في الشّهوات."

استخدم برامج حجب المواقع

البرامج التي تحجب المواقع الإباحيّة لا تخلو من نسبة فشل ضئيلة، إنّها تعمل مثل مطبّات السّرعة، وقد تعطيك إنذارا آنيّا بأنّك على وشك أن تفعل ما لا ترغب بفعله. هذه البرامج يمكن أن تكون فعّالة في بداية رحلة الإقلاع، وقبل أن تستعيد آليّة الإرادة واتّخاذ القرارات في دماغك عافيتها التّامّة، ولكنّك في النّهاية لن تكون بحاجة لها. وهناك برامج فعّالة ومجّانيّة لحجب المواقع الإباحيّة، وهي متوفّرة على الإنترنت:

- Qustodio - http://www.qustodio.com/index2
- K-9 - http://www1.k9webprotection.com
- Esafely.com - http://www.esafely.com/home.php
- OpenDNS - http://www.opendns.com/home-internet-security/parental-controls/

وينصح أحد الشّبّان باستعمالها، فيقول:

"أنصح وبشدّة باستعمال برنامج "أوبن دي إن إس" (OpenDNS)، أو أيّ برنامج آخر شبيه به يعمل على تصفية وحجب المواقع الإباحيّة، وخاصّة تلك البرامج التي تعطيك مهلة ثلاث دقائق قبل أن تستجيب لطلب تغيير الإعدادات وتطبّق الإعدادات الجديدة، بهذه الطّريقة حتّى لو انتكست وتعثّرت، وغيّرت الإعدادات بحيث تسمح لك بالدّخول على المواقع الإباحيّة، فإنّ هذه الدّقائق الثّلاث تعطيك فرصة كافية من الوقت لتستوعب العواقب، وتدرك بأنّك لا ترغب فعليّا بمشاهدة الأفلام الإباحيّة، ومن ثمّ توقف عمليّة تغيير الإعدادات قبل أن تتمّ.
قم بمنع كلّ المواقع الجنسيّة، ومواقع المواعدة والصّداقة، وحتّى المدوّنات التي تقودك إلى مثل هذه المواقع، موقع "تمبلر" (Tumbler) على سبيل المثال هو موقع خبيث، ولا تريد أن يكون دخوله متاحا لك."

ملاحظة: إذا كنت من هواة الألعاب الإلكترونيّة، فإنّ استعمال برامج حجب الإباحيّة قد تكون خطرة بعض الشيء، فقد يكون دماغك معتادا على ارتفاع نسبة الدّوبامين عند تخطّي الحواجز واجتياز العقبات في الألعاب، وقد تعامل برنامج

حجب الإباحيّة -دون وعي منك- وكأنّه مغامرة من مغامرات الألعاب الإلكترونيّة. لو واجهت مثل هذه الحالة، فالأفضل أن تزيل برنامج حجب المواقع وتجرّب طريقة "التّدريب على انقراض الإيحاءات" الذي سنأتي على شرحها بعد قليل، أو أيّ طريقة أخرى.

ولكن في كلّ الأحوال استخدم برنامج لحجب الإعلانات، وبذلك لن تكون مجبرا على مشاهدة صور الإعلانات الخليعة التي تومض وتتذبذب على حافّة الشّاشة، وخاصّة عندما تكون منهمكا بأنشطة جادّة مثل تحضيرات العيد، أو شراء علبة فيتامينات. ويرى الكثيرون أنّ حجب الإعلانات يساعد في الحدّ من تأجيج الرّغبة الملحّة لمشاهدة المرئيّات الجنسيّة، هناك برنامج لهذا الغرض متوفّر مجّانا اسمه "آدبلوك بلص" (AdblockPlus).

استخدم عدّادا للأيّام

العديد من منتديات "الرّيبوت" على الإنترنت توفّر لكلّ عضو عدّادا مجّانيّا للأيّام، ويظهر العدّاد على شكل رسم بيانيّ تحت كلّ مشاركة ينشرها الشّخص على صفحات المنتدى، ويبيّن ما تمّ إحرازه من تقدّم باتّجاه الهدف النّهائيّ، ويتمّ تحديث الرّسم البيانيّ بشكل تلقائيّ. بعض النّاس -وخاصّة الرّجال- يشعرون بالرّضا والارتياح حين يكون بإمكانهم أن يتابعوا تقدّمهم بنظرة خاطفة إلى الرّسم البيانيّ.

الآراء حول فائدة استخدام عدّاد الأيّام متضاربة، الخطر يكمن عندما يواجه الشّخص انتكاسة، ويدخل إلى موقع إباحيّ مرّة بعد فترة من الامتناع، فيعود العدّاد إلى الصّفر، ويبدأ من جديد. وقد ينظر الشّخص إلى عدد الأيّام على أنّه نقاط فاز بها في لعبة تنافسيّة، وبالتّالي يرى تصفير العدّاد على أنّه خسارة، وقد يصبح ذلك مبرّرا له ليستمرّ في مشاهدة الأفلام الإباحيّة لعدد من الأيّام لأنّه -في اعتقاده- لن يخسر شيئا، فالعدّاد سيبدأ العدّ من الصّفر على كلّ حال، وبإمكانه أن يبدأ العدّ من جديد متى شاء. ومع الأسف فإنّ العودة إلى الانغماس في مشاهدة المرئيّات الجنسيّة بإفراط أثناء "الرّيبوت" قد تؤدّي إلى تآكل التّقدّم الذي أحرزه أثناء فترة الامتناع التي سبقت الانتكاسة، وتأثيرها سيكون أكبر بكثير من مجرّد انتكاسة عابرة هنا وهناك.

ولهذا، إذا قرّرت أن تستعمل عدّادا للأيّام فتعامل معه من منظور طويل الأمد، كن فخورا بمجمل عدد الأيّام التي امتنعت فيها عن ارتياد المواقع الإباحيّة، ولا تعطي وزنا كبيرا لعدد الأيّام منذ آخر انتكاسة، والأهمّ من ذلك ألا تظنّ أنّ بإمكانك

أن تعود إلى عاداتك السّابقة في مشاهدة المرئيّات الجنسيّة من جديد بمجرّد أن تحقّق الهدف الذي وضعته لنفسك في البداية.

الهدف الأهمّ في نهاية المطاف هو استعادة توازن الدّماغ وليس عدد أيام الامتناع، فالدّماغ لا يستعيد توازنه وفق برنامج محدّد، وطالما أنّ الدّماغ بحاجة إلى المزيد من الوقت ليستعيد توازنه فإنّ عدد الأيّام بحدّ ذاته لا يعطي الصّورة الكاملة عن نجاح "الرّيبوت". بالإضافة إلى عدد الأيّام، فإنّ توازن الدّماغ يتحقّق ويترسّخ بالانخراط في الأنشطة النّافعة التي طغت عليها في السّابق عادة ارتياد المواقع الإباحيّة، مثل ممارسة التّمارين الرّياضيّة، والتّواصل الاجتماعيّ مع الأهل والأصحاب، والخروج لقضاء بعض الوقت في أفياء الطّبيعة، وزيادة القدرة على التّحكّم بالنّفس، والعناية بالصّحّة، هذه الأنشطة كلّها يمكن أن تفيد في إعادة توازن الدّماغ فائدة جمّة.

ويفضّل ألا تحدّد لنفسك هدفا واحدا بعيد المدى مبنيّ على عدد أيّام الامتناع عن ارتياد المواقع الإباحيّة فقط، ثمّ تشعر بالفشل والإحباط عند أوّل انتكاسة. وكبديل لذلك يمكنك أن تضع لنفسك عدّة أهداف مرحليّة، وبهذه الطّريقة ستشعر دوما بأنّك حقّقت إنجازا ما، وتقدّمت خطوة إلى الأمام باتّجاه الهدف النّهائيّ، حتّى لو كنت تزحف نحو هدفك النّهائي زحفا.

التّدريب على انقراض الإيحاءات

هل تذكر كلاب بافلوف التي تكيّفت وصارت تربط بين صوت الجرس وتقديم الطّعام حتّى صار يسيل لعابها بمجرّد سماع صوت الجرس؟ قد لا تكون على علم بمسار التّجربة بالكامل، إلا أنّ بافلوف لم يعلّم الكلاب أن تربط بين صوت الجرس وتقديم الطّعام فحسب، وإنّما علّمهم لاحقا بأن لا يأبهوا لصوت الجرس، ولا يسيل لعابهم عند سماع الرّنين، وتحقّق ذلك لأنّه صار يرنّ الجرس في غير مواعيد تقديم الطّعام، فيسمع الكلب الرّنين ولكن لا يقدّم الطّعام، وفعل بافلوف ذلك بشكل متكرّر. وتعرف هذه الظّاهرة باسم "انقراض الإيحاءات"، ويمكن إضعاف التّكيّف غير المرغوب بطريقة "التّدريب على انقراض الإيحاءات" التي تهدف إلى إضعاف الرّابطة بين الإيحاء الموجود في البيئة -أيّا كان- والاستجابة المعتادة له.[48] بعض مرتادي المواقع الإباحيّة تمكّنوا من استخدام هذه الطّريقة لتقوية قدرتهم على ضبط النّفس:

> [١٦ عاما] "في كلّ مرّة أستخدم الإنترنت على الحاسوب أفتح موقعا من المواقع الإباحيّة، وبمجرّد أن يظهر الموقع على الشّاشة أقوم بإغلاقه مباشرة حتّى أعرف مدى قدرتي على ضبط النّفس. الأسبوعان

48 في تجربة بافلوف: الإيحاء الموجود في البيئة هو صوت الجرس، والاستجابة المعتادة هي إفراز اللّعاب ترقّبا لتقديم الطّعام.

> الأوّلان كانا صعبين جدّا بكل المقاييس، وحتّى الآن لا أعرف كيف تمكّنت من تجاوزهما، وبعد ثلاثين يوما من "الرّيبوت" صار بإمكاني أن أؤكّد بأنّي قد تخلّصت من عادة مشاهدة الأفلام الجنسيّة نهائيّا، اليوم أكون قد أتممت تسعين يوما دون الدّخول إلى المواقع الإباحيّة، وقد نسيتها تماما، ولا أفكّر بها مطلقا، وأشعر كأنّي ولدت من جديد. قمت بالاستمناء عدّة مرّات فقط (خمس مرّات) خلال مدّة الأشهر الثّلاثة، ولكنّي لم أشاهد الأفلام الإباحيّة على الإطلاق، كمراهق... ما كان بإمكاني أن امتنع عن ذلك كلّيّا."

"التّدريب على انقراض الإيحاءات" ويسمّى أيضا "الوقاية بضبط الاستجابة" قد لا يصلح للجميع، ويمكن أن يكون خطرا في حالتك إذا كانت مجرّد رؤية لقطات عابرة من الصّور الجنسيّة ستجعلك عرضة للوقوع في الفخّ مرّة أخرى، والعودة إلى مشاهدة المرئيّات الجنسيّة بإفراط. إذا كان الحال كذلك، فالأجدر بك أن تبتعد عن هذه الطّريقة، وتجرّب طرقا غير مباشرة لتقوّي إرادتك، ممارسة التّدريبات الرّياضيّة وجلسات التّأمّل الصّامتة قد تكون خيارات حسنة في هذه الحالة (وسنأتي على شرحها لاحقا).

تلقّي الدّعم

انضمّ إلى منتدى واتّخذ شريكا في المساءلة

يستفيد الكثيرون من الانضمام إلى أحد منتديات "الرّيبوت" على الإنترنت، وقد تجدها مفيدة لك أنت أيضا، فهي تعطيك مجالا للتّواصل مع آخرين يحاولون هم أيضا أن يقلعوا عن ارتياد المواقع الإباحيّة، وقد يكون الاطّلاع على تجارب الغير مصدر إلهام لك، كما أنّ المنتدى يعطيك مساحة لتعبّر عن أفكارك، وقد يستفيد أحدهم ممّا تكتب ويمنحك شعورا جميلا بأنّك قادر على تقديم العون لغيرك، وقد تحصل منه على بعض النّصائح التي تسرّع تقدّمك نحو الهدف. يقول أحدهم:

> "لا تخض هذه المعركة وحدك، أنت بالطّبع الذي ستقود نفسك على طريق النّجاح إلى نهايتة، ولكن المنتدى على الإنترنت يمكن أن يوفّر لك ذلك الكمّ الإضافيّ من الدّافع المحفّز، وخاصّة عندما تمرّ بأسوأ الأوقات، وتعاني من هبوط في المعنويّات."

الاشتراك في منتديات "الرّيبوت" على الإنترنت، مثل منتدى "نوفاب" و"إعادة تشغيل الأمّة"، تسهّل عليك إيجاد صديق يمكن أن يكون شريكا لك في المساءلة، وبهذه الطّريقة بإمكانك أنت وأحد أصدقائك من الأعضاء أن تدعموا بعضكم

البعض بشكل أعمق، في حين يحافظ كلّ منكم على خصوصيّته بإخفاء هويّته الحقيقيّة، هذا النّوع من الدّعم المتبادل بين شخصين يعملان سويّا لتحقيق نفس الهدف سارع في نجاح الكثيرين في تجربة "الرّيبوت".

النّاحية السّلبيّة في عضويّة المنتديات، وفي تلقّي الدّعم المتبادل من الأعضاء، أنّ هذا التّواصل يحصل على الإنترنت، ولأنّ مشكلتك التي تسبّب لك الأضرار هي ارتياد المواقع الإباحيّة، فأنت بحاجة إلى تقليص مدّة استخدام الإنترنت. وفي حين يقرّ الكثيرون بأنّ عضويّة المنتديات ساعدتهم في بداية المشوار، إلّا أنّ بعضهم لاحظ أنّه في النّهاية صار يلجأ إليها كوسيلة لتجنّب الانخراط في الأنشطة الاجتماعيّة الحقيقيّة، وحين وصل بهم الحال إلى هذه النّقطة، قرّر هؤلاء الأعضاء أن يقصروا التّواصل مع أعضاء المنتدى فقط على الأوقات التي يشعرون فيها أنّهم بحاجة ماسّة إلى التّشجيع والدّعم.

الإدمان مشكلة تحدث ضمن محيط اجتماعيّ، والتّعافي من الإدمان أيضا يحتاج إلى محيط اجتماعيّ كيّ يتمّ بنجاح، ولا يهمّ إذا وجدت الدّعم والتّشجيع على الإنترنت أو بدون الإنترنت، المهم هو أن تجد الدّعم والتّشجيع عندما تحتاجه.

احرص على استشارة الطّبيّب النّفسيّ والمواظبة على حضور اللّقاءات مع مجموعة الدّعم

استشارة الطّبيب النّفسيّ يمكن أن تكون عونا كبيرا لك، وخاصّة إذا كان الطّبيب من القلّة الواعية التي تقرّ بأنّ الإدمان السّلوكيّ هو حالة مرضيّة، واضطراب حقيقيّ يحتاج إلى تدخّل طبّيّ، وأنّه لا يختلف عن مشكلات الإدمان الأخرى. وقد يصف لك الطّبيب النّفسيّ الانضمام إلى مجموعة دعم، بل قد يساعدك في اختيار المجموعة التي تناسب حالتك، وعندها سوف تتعرّف على أناس آخرين يكافحون مثلك من أجل الإقلاع عن مشاهدة المرئيّات الجنسيّة، وتلتقي معهم بشكل منتظم، فلا تشعر أنّك وحيد في هذه الرّحلة. وهناك أيضا مجموعات الدّعم التي تنظّم بجهود أفراد، وتدار على مواقع على الإنترنت، وتتبع هذه المجموعات برنامج الاثني عشر خطوة للمعالجة من الإدمان، ولقاءات الأعضاء قد تكون عبر الإنترنت، أو وجها لوجه.

استشارة طبيب نفسيّ مختصّ في معالجة القضايا الأسريّة سيكون استثمارا مجديا بالتّأكيد إذا كنت تعاني من مشكلات أخرى مثل آثار التّعرّض لظروف صادمة أو للتّحرّش الجنسيّ في مرحلة الطّفولة، أو أنّك عانيت من مشكلات عائليّة جعلتك تعاني من صعوبة في تكوين الرّابط العاطفيّ مع من حولك. وقد تحتاج إلى تناول الأدوية -ولو لفترة بسيطة- عندما تحاول أن تتوقّف عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة، وخاصّة إذا كنت تشعر بأنّك تعاني من الوسواس القهريّ، كما أنّ تناول الأدوية يمكن أن يساعد في التّخفيف من آثار الحصر النّفسيّ النّاتج عن "الرّيبوت" وأعراض الانسحاب، وهذا طبعا يحتاج إلى وصفة طبّيّة،

ولا بدّ لك من أن تعرض نفسك على الطّبيب المختصّ. يقول شخص عانى من اضطراب الوسواس القهريّ:

> "تناول مضادّات الاكتئاب ساعدني كثيرا، شعرت كما لو أنّها كانت تدفعني إلى الأمام دفعا، وتجبرني على أن أنظر إلى حالتي نظرة إيجابيّة، وهذا خير لي من أن تثقل كاهلي كلّ التّحدّيات التي كنت أمرّ بها، وترجعني القهقرى."

اتّخذ مدوّنة شخصيّة

ادعم نفسك بنفسك، وقم بتسجيل أحداث تجربتك في مدوّنة شخصيّة، فرحلة "الرّيبوت" لا تسير عادة في طريق مستقيم من البداية إلى النّهاية، بل ستمرّ بك أيّام حسنة وأيّام سيّئة. وسوف يحاول دماغك في الأيّام السّيّئة على الأخصّ أن يقنعك بأنّ خطّتك لا تسير في الاتّجاه الصّحيح، وأنّه لا يوجد بصيص أمل بأنّك سوف تتمكّن من تحقيق هدفك على الإطلاق. وفي أيّام كهذه ستستفيد من قراءة صفحات من مدوّنتك الشّخصيّة، وسوف يساعدك استرجاع الذّكريات في الثّبات وتجاوز الكبوات، وخاصّة حين تقرأ الصّفحات التي تروي معاناتك في الأيّام الأولى من بداية "الرّيبوت"، وتتذكّر الأسباب التي جعلتك تخوض هذه التّجربة من الأساس، فتزيد من عزمك وإصرارك على أن تضع الأمور في نصابها من جديد:

> "عندما كانت تلح عليّ رغبتي وتشتدّ، كنت أقرأ مدوّنتي، فأدرك أنّي قد قطعت شوطا كبيرا في رحلة الإقلاع، وليس من المنطق أن أتراجع. حافظ على خصوصيّة مدوّنتك بكلمة مرور إذا لم ترغب بأن يطّلع عليها أحد."

كتابة المدوّنة يساعدك في التّعبير عن كلّ الأمور التي تثقل كاهلك، والتي تشعر أنّه من الصّعب جدّا -بل من المستحيل- أن تبوح بها لأيّ شخص آخر، وبإمكانك أيضا أن تقوم بكتابة مدوّنة إلكترونية وتنشرها على الإنترنت تحت اسم مستعار يخفي هويّتك الحقيقيّة، وهناك العديد من المنتديات التي تفسح لأعضائها المجال لينشروا مدوّنة شخصيّة على صفحات المنتدى (تقدّم هذه الخدمة مجّانا في بعض المنتديات مثل منتدى "نوفاب" و"إعادة تشغيل الأمّة" و"دماغك يستعيد توازنه"). المدوّنة الإلكترونية في مثل هذه المواقع لها فائدة إضافيّة وهي أنّها تمكّن الأعضاء من تبادل الخبرات والنّصح، فيقدّموا الدّعم لبعضهم البعض بناء على ما ينشرون من مشاركات.

تخلّص من الضّغوطات، واحرص على ضبط التّنفس والعناية بها

مارس التّمارين الرّياضيّة والضّغوطات النّافعة

ممارسة التّمارين الرّياضيّة هي الوسيلة الأكثر نفعا في إنجاح تجربة "الرّيبوت" مقارنة بكلّ الطّرق والوسائل الأخرى التي يطبّقها الشّبّان، ممارسة التّمارين الرّياضيّة وسيلة ممتازة لصرف النّظر عن الرّغبة الملحّة حين يشتدّ إلحاحها، كما أنّها تحافظ على لياقة الجسم، وتزيد الثّقة بالنّفس، ومن المعروف أيضا أنّ ممارسة التّمارين الرّياضيّة تساعد على تحسين الانتصاب لدى الرّجال تحت سنّ الأربعين.

وللرّياضة أثر قويّ في تحسين المزاج، ويعتقد العلماء أنّها تساعد في التّخفيف من آثار الإدمان لأنّ الممارسة النّشطة للتّمارين الرّياضيّة -ولو لفترة بسيطة فقط- يسبّب ارتفاعا ملحوظا في مستوى الدّوبامين، والمداومة على أداء التّمارين الرّياضيّة بانتظام كجزء من الرّوتين اليوميّ يؤدّي إلى زيادة الدّوبامين بشكل دائم مع ما يصاحبه من تغيّرات إيجابيّة، ويساعد ذلك على التّخفيف من وطأة الانخفاض المزمن في إفراز الدّوبامين الذي يعاني منه المدمنون في بداية رحلة الإقلاع، وقبل أن تستعيد أدمغتهم عافيتها. وأستعرض هنا ما قاله اثنان من الأعضاء على صفحات منتديات "الرّيبوت":

> " لا يمكنني أن أصف مدى أهمّيّة تمرين الضّغط، بإمكانك أن تقوم به في أيّ وقت، وأداء التّمرين عشرين مرّة لا يحتاج إلى أكثر من نصف دقيقة من وقتك، إلا أنّه يسارع دقّات القلب، ويصرف اهتمامك بعيدا عن الرّغبات الملحّة بشكل فوريّ. وإذا استمرّت رغبتك في مشاهدة الأفلام الإباحيّة بالإلحاح عليك، فقم بأداء التّمرين في جولات متعدّدة تفصلها عدّة ثوانٍ من الرّاحة، واستمرّ بذلك إلى أن تشعر بأنّ ذراعيك سوف تنفصلان عن جسدك، وبعدها لن يكون للرّغبة الملحّة أثر، وستمرّ بسلام."

* * *

> "مارس تمرينات حمل الأثقال، فذلك سيساعدك، وإذا لم تشعر بالثّقة في قدرتك على حمل الأثقال، جرّب ماكينات التّمرين، المشرفون في النّادي الرّياضيّ سوف يقدّمون لك العون والتّوجيه إذا لم تعرف كيف تستعملها."

تُعرف التّمارين الرّياضيّة بمسبّبات الضّغوط النّافعة، وذلك لأنّ أداء التّمارين الرّياضيّة يجهد الجسم إلى حدّ ما ولكن بدرجة يسيرة، فيستجيب الجسم لمواجهة الإجهاد، ممّا يعطيه إحساسا مفعما بالنّشاط والصّحّة والحيويّة. الكثيرون من أعضاء المنتديات الذين خاضوا تجربة "الرّيبوت" يؤكّدون أنّ مسبّبات الضّغوط النّافعة عموما يمكن أن تساعد الدّماغ لكيّ يستعيد

حساسيّته واستجابته لمتع الحياة اليوميّة، وبإمكانك زيارة موقع "نصبح أقوى" (Getting Stronger) وتقرأ المزيد من المقالات والأبحاث المتعلّقة بأداء التّمارين الرّياضيّة وتفاعل الجسم معها، ويمكن أن تقرأ عن مواضيع أخرى أيضا مثل فوائد الصّوم من حين لآخر، والاستحمام اليوميّ بالماء البارد، وغيرها من المواضيع التي ثبتت جدواها للكثيرين بالتّجربة والممارسة.

كانت فكرة الاستحمام بالماء البارد في الماضي القريب تثير الضّحك والفكاهة، لأنّ القدرة على تحمّل الاستحمام بالماء البارد كانت تعتبر دليل الرّجولة في القرون الخالية أيّام الملكة فيكتوريا، بيد أنّ الكثيرين ممّن خاضوا تجربة "الرّيبوت" يتحدّثون بحماس عن أهميّة الاستحمام بالماء البارد، وكيف ساعدتهم في استعادة قوّة الإرادة والتّصميم بشكل سريع وفعّال، وفي المحافظة على استقرار الحالة النّفسيّة، إضافة لذلك فإنّ الاستحمام بالماء البارد يوصف كعلاج طبّيّ في بعض حالات الاكتئاب. يقول أحدهم:

> "هذا هو اليوم الواحد والثّمانون منذ أن بدأت رحلة "الرّيبوت"، استحم يوميّا بأبرد ماء يمكن أن يتحمله جسدي، وأحيانا تكون عندي رغبة قويّة بالهروب من الحمّام بسبب برودة الماء، إلا أنّي أقاوم، وعندما أخرج من الحمّام أشعر بأنّي ملك متوّج على العالم كلّه."

تذكّر أنّ عليك أن تجد الوصفة التي تناسبك، إذا كان الاستحمام بالماء البارد يحسّن مزاجك، ويجعلك أقلّ رغبة بإضاعة وقتك متسمّرا أمام شاشة الحاسوب، فهو مفيد لك وخاصّة إذا كنت تعاني من أعراض الانسحاب، ولكن ليس من الحكمة أن تبالغ في أيّ شيء، وأنت بالتّأكيد تعي هذه الفكرة جيّدا.

اخرج من البيت

وجد الباحثون أنّ قضاء وقت في أفياء الطّبيعة مفيد للدّماغ، فالطّبيعة تغذّي الإبداع، وتلهم الحلول للمشكلات، وقد لاحظ أعضاء المنتديات ذلك أيضا:

> "لقد وجدت فائدة جمّة في قضاء وقت خارج البيت في أفياء الطّبيعة، وبعيدا عن كلّ التّقنيّات الحديثة. ومن وحي تجربتي فإنّ الطّبيعة الخلابة تسارع في تعافي الدّماغ، وعودة الأمور إلى نصابها."

* * *

> "أخرج من البيت كلّ يوم قبل شروق الشّمس، وأركض إلى أعلى التّلّة القريبة، ثمّ أجلس على القمّة وأتأمّل شروق الشّمس، وأعبّر عن شكري وامتناني لأنّي ما زلت حيّا أرزق، وأشعر كأنّي أعانق الطّبيعة عناقا حارّا... عليك بهذه.. جرّبها."

وإذا كنت تعيش في أجواء المدينة الصّاخبة، خصّص بعضا من الوقت للنّزهة وامش إلى الحدائق القريبة، وهذا ضروريّ ومفيد لك بكلّ الأحوال، فقد اكتشف الباحثون في جامعة شيفيلد أنّ البيئة الهادئة تؤثّر إيجابيّا على وظائف الدّماغ.

> "أخرج إلى الحدائق والمتنزّهات، وتنفّس الهواء العليل في أجواء الطبيعة الخلّابة. لم نخلق لنعيش بين الجدران، وننظر إلى الأشكال الهندسيّة، ونتنفّس هواء المكيّفات طوال الوقت."

تواصل مع النّاس

التّواصل مع النّاس له أهمّيّة كبيرة، فالإنسان مخلوق اجتماعيّ بطبعه، ومفطور على تكوين الرّابطة العاطفيّة التي تسمّى "الارتباط الزّوجيّ" أو "الوقوع في الحبّ"، كما أنّ أدمغتنا ليس بإمكانها أن تستمرّ في المحافظة على توازن الحالة النفسيّة إذا كنّا نعيش حياة من الوحدة والعزلة على الدّوام، على الأقل ليس على المدى الطّويل. وليس من المستغرب أن يشعر أحدنا بالقلق والاكتئاب عندما يجد نفسه وحيدا ومعزولا عن المجتمع، وقد يلجأ إلى معالجة نفسه من أعراض القلق والاكتئاب بإغراقها في نوع من أنواع الإدمان.

والتّواصل الاجتماعيّ يكاد يكون أفضل تأمين صحّيّ يمكن أن يتوفّر لك لأنّه يساعد على تقليل هرمون الكورتيزون، في حين أنّ الضّغط النّفسيّ يسبّب زيادة في نسبة هرمون الكورتيزون في الدّم ممّا يُضعف جهاز المناعة. وقد أكّد خبير المعالجة النّفسيّة وعلم الأعصاب "جيمس كوين" على أهمّيّة التّواصل الاجتماعيّ في مقالة نشرتها جريدة نيويورك تايمز بقوله: "نصبح أقلّ همّا وغمّا لو كان حولنا أناس يساعدوننا في ضبط وتوازن الحالة النّفسيّة".

عندما يتوقّف المدمنون عن مشاهدة المرئيّات الجنسيّة، ويصرفون اهتمامهم بعيدا عن "وسيلة الرّاحة" التي اعتادوا عليها، فإنّ الدّائرة العصبيّة للمكافأة تبدأ بالبحث عن مصادر أخرى للمتعة، وفي النّهاية سوف يبدأون بالانتباه إلى المحفّزات الطّبيعيّة الموجودة حولهم، وهي بالطّبع المحفّزات التي فطرت الدّائرة العصبيّة للمكافأة على الاستجابة لها مثل التّواصل الاجتماعيّ مع الأصدقاء أو الأزواج، وتخصيص وقت للاستجمام في أفياء الطّبيعة الخلّابة، وممارسة التّمارين الرّياضيّة، والعمل الجادّ الدّؤوب للإبداع وتحقيق الإنجازات الحياتيّة، وغيرها الكثير من الأنشطة البنّاءة والمفيدة، ويساعد الانشغال في هذه الأنشطة على إضعاف شدّة الرّغبة الملحّة -التي تدفعه إلى ارتياد المواقع الإباحيّة دفعا- وتمكّنه من الثّبات والتّغلّب عليها في النّهاية.

ليس من الضّروريّ أن تبدأ بخوض أحاديث مطوّلة مع النّاس حتّى تشعر بفائدة التّواصل الاجتماعي، إذا كنت تعاني من العزلة أو أنّ الإدمان جعلك غير آبه بالتّواصل مع النّاس والتّعامل معهم، فابدأ بدايات بسيطة، وتقدّم نحو هدفك بالتّدريج وبخطوات وئيدة. إليك بعض النّصائح التي قدّمها ثلاثة ممّن خاضوا تجربة "الرّيبوت":

"هناك الكثير من الأماكن التي يمكن أن تساعدك في كسر عزلتك، وتوفّر لك الفرصة لكي تعتاد على التّواصل الاجتماعيّ والتّواجد بين النّاس، ولكنّها في نفس الوقت لا تشكّل ضغطا اجتماعيّا عليك. اجلس في المكتبة العامّة أو محالّ بيع الكتب واقرأ كتابا، أو خذ مجلّة واجلس في مقهى أو في متنزّه واقرأ، أو اخرج في نزهة طويلة سيرا على الأقدام. لقد ثابرت على القيام بهذه الأنشطة بانتظام، وخصّصت لها بعض الوقت كل أسبوع حتّى صارت جزءا من روتين حياتي، وقد ساعدني ذلك في الخروج من عزلتي، وقوّى شعوري بأنّي عضو ذو قيمة في المجتمع."

* * *

"في كلّ مرّة ينتابني الشّعور بأنّي غريب الأطوار... أبتسم! وقد أفادني ذلك كثيرا، هههه."

* * *

"أحاول أن أبني علاقات "أفلاطونيّة" مع النّاس الذين أقابلهم في المجتمعات والمحافل والنّوادي وغيرها، وبدأت منذ فترة بتقديم الخدمات الاستشاريّة في مجال تخصّصي بشكل طوعي مرّة في الأسبوع، وأحرص على أن أقوم بعمل خيريّ كلّ يوم ولو مرّة واحدة على الأقلّ، فأقدّم المساعدة لشخص محتاج لا تربطني به مصلحة أو معرفة سابقة. الانخراط في هذا النّوع من العمل الخيريّ ساعدني في المحافظة على توازني دون شكّ."

واقتراح آخر سهل نوعا ما هو أن تحضر اجتماعات ذات طابع ممنهج مثل اجتماعات نادي الخطابة "توست ماسترز" (Toastmasters Club). مهما كان اختيارك، حاول أن تتواصل عينا لعين مع الأشخاص الذين تقابلهم باستمرار، ابدأ بكبار السّنّ، وحاول أن تجعلها مثل لعبة تحدّ، واسْعَ إلى تحسين أدائك في كلّ مرّة، عندما تشعر أنّك صرت تتواصل مع النّاس عينا لعين دون رهبة أضف الابتسامة، ثمّ ابدأ بإلقاء التّحيّة، وهكذا حدّد لنفسك أهدافا جديدة أكثر جرأة في كل مرّة، حتّى تعود لك روحك الاجتماعيّة الطّبيعيّة تلقائيّا.

داوم على الاسترخاء وجلسات التّأمّل الصّامتة

تخصيص بعض الوقت يوميّا لجلسات التّأمّل الصّامتة يمكن أن يكون مريحا جدّا لأولئك الذين يعانون من أعراض الانسحاب، وقد أظهرت الأبحاث أنّ جلسات التّأمّل الصّامتة تساعد على إبقاء الفصّ الجبهيّ من الدّماغ فعّالا بدوره القياديّ،

والفصّ الجبهيّ من الدّماغ مختصّ بالعقلانيّة والمنطق واتّخاذ القرارات ولكنّه يضعف في حالات الإدمان، ولكنّ جلسات التّأمّل الصّامتة تساعد على تقويته، وفي نفس الوقت تقوم بكبح جماح الجزء الآخر من الدّماغ الذي يحفّز ويؤجّج السّلوك القهريّ. لنعرض بعض ما قاله أعضاء المنتديات عن جلسات التّأمّل الصّامتة:

"قيل لي أنّه من الأفضل ألا أكثر من التّفكير في موضوع الإقلاع عن مشاهدة المرئيّات الجنسيّة بحدّ ذاته، وأن أتعلّم كيف أمارس جلسات التّأمّل الصّامتة. فحرصت على القيام بجلسات التّأمّل الصّامتة بانتظام، وكلّما أمعنت في التّأمّل أثناء جلساتي تلك صار ذهني أقوى، وصار الإدمان أضعف، ولذلك قمت بزيادة الوقت المخصّص لجلسات التّأمّل الصّامتة، وقد قلّ تفكيري واهتمامي بمشاهدة الأفلام الإباحيّة إلى حدّ كبير."

* * *

"عندما أداوم على جلسات التّأمّل الصّامتة بانتظام، فإنّ الجزء من دماغي الذي يحثّني على الإقلاع عن ارتياد المواقع الإباحيّة (الفصّ الجبهيّ) يصبح أقوى وأكبر تأثيرا. وعندما أنقطع عن هذه الجلسات، أو أقوم بها بشكل غير منتظم، فإنّ ذلك الجزء من دماغي الذي يتفنّن باختلاق الأعذار لتسويغ وتبرير مشاهدة الأفلام الإباحيّة كوسيلة لقتل الملل أو التّخلّص من الضّغط النّفسيّ يصبح أقوى. يبدو لي أنّ المعركة للتّخلّص من الإدمان على مشاهدة المرئيّات الجنسيّة هي في الحقيقة معركة بين أجزاء الدّماغ العقلانيّة والمنطقيّة من جهة، والأجزاء العاطفيّة والانفعاليّة من جهة أخرى. وجلسات التّأمّل الصّامتة هي برأيي أفضل وسيلة لوضع الفصّ الجبهي من الدّماغ في مركز القيادة."

حدّد هدفا لحياتك ونمّ هواياتك وإبداعك

في الأسابيع الأولى من رحلة "الرّيبوت" سوف تعاني بالدّرجة الأولى من صراع مع التّشتّت الذّهنيّ والحيرة، ولذلك عليك أن تستثمر طاقتك، وتشغل نفسك بأنشطة إضافيّة تضمن أن تملأ وقت فراغك، وتزيد ثقتك بنفسك، وتعطي قيمة أكبر لحياتك. أكّد شابّ ممّن خاضوا تجربة "الرّيبوت" على ضرورة ملء وقت الفراغ بأنشطة مختلفة، واستكشاف أشياء جديدة يمكن أن تتعلّمها:

"لا تتوقّع أن تعيش بعد الإقلاع عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة بنفس الطّريقة التي كنت تعيشها في السّابق ثمّ ترجو وتأمل أن يتغيّر حالك! أي أن تستيقظ من النّوم في الصّباح وتعمل لفترة قصيرة، ثمّ تتصفّح المواقع على الإنترنت، ثمّ تعود لعملك وتعمل لفترة قصيرة، ثمّ تتصفّح المواقع على الإنترنت مرّة أخرى، وقد تجازف بسمعتك وتتصفّح مواقع غير لائقة في موقع العمل، ثمّ تعمل لفترة قصيرة، وبعدها تتصفّح المواقع على الإنترنت من جديد وهكذا دواليك... الاستمرار بهذا الشّكل لن يغيّر شيئا، والعادات

السّيّئة لن تزول بعصا سحريّة، ولن يتغيّر أيّ شيء دون أن تبذل جهدا واعيا وهادفا للتّغيير."

عندما تسعى وتعمل كيّ تتعلّم أشياء جديدة وفي كلّ حين تفتح فيها لنفسك أبوابا للإبداع فإنّ دماغك سيكون شاكرا لك صنيعك، فالإبداع وتعلّم الجديد كلاهما يسهمان بفاعليّة في صرف الذّهن عمّا يشغله ويشتّته، ويمنحان الشّخص الشّعور بالرّضا والامتنان، وحين تشغل وقتك بالتّعلّم والتّجديد سوف يتولّد لديك توقّع وترقّب بأنّك ستنجز شيئا هامّا وذا قيمة.

"أحبّ الموسيقى، وبعد الإقلاع عن ارتياد المواقع الإباحيّة تحسّنت قدرتي على الأداء والإبداع في عزف الموسيقى، وكذلك زاد من استمتاعي بسماعها. لقد "ألّفت" في ذهني حوالي عشرين أغنية في الشّهور القليلة الماضية منذ أن بدأت رحلة "الرّيبوت"، واكتشفت أيضا أنّي مبدع في إلقاء النّكات، وفي خوض النّقاشات، وبدون مقدّمات صرت أرى الأحاديث مع النّاس وكأنّها معزوفات موسيقيّة، وأجد هذا التّغيير ممتعا جدّا، ومثيرا للإعجاب في نفس الوقت. أفكّر حاليّا بالانضمام إلى فرقة النّادي المسرحيّ في الجامعة لعلّي أتمكّن من تطوير هوايتي، لم أعد أشعر برهبة من التّمثيل على خشبة المسرح، وهذا شعور مثير حقّا."

* * *

" أنا كاتب وموسيقيّ، لكنّي في السّنوات القليلة الماضية تركت موهبتي الفنّيّة تتراجع، وتفقد أهمّيتها، حتّى صارت مجرّد أعمال جانبيّة وثانويّة، والسّبب أنّي بدأت بارتياد المواقع الإباحيّة على الإنترنت، ومع الأيّام انغمست في تصفّح المواقع أكثر وأكثر. ظننت وقتها أنّي أمرّ بمرحلة جمود فنّيّ، لأنّي كنت أجد صعوبة في التّفرّغ لأعمالي الفنّيّة، فلم يكن بإمكاني أن أجلس وأكتب، ولا حتّى مجرّد ملاحظات أو خواطر عابرة. ولكن منذ أن بدأت رحلة "الرّيبوت" عدت إلى التزامي بالعمل الفنّيّ، وأعمل حاليّا على تأليف ثلاث أغنيات، والرّابعة ما تزال في مرحلة الإعداد، وستجد طريقها إلى النّور قريبا."

ستجد أنّ العديد من الشّبّان يبدأون بالعودة إلى ممارسة هواياتهم المفضّلة من جديد مع بداية رحلة "الرّيبوت"، والكثيرون منهم يحاولون استكشاف هوايات ومهارات جديدة، وهذا ما عبّر عنه ثلاثة منهم:

"بدأت آخذ دروسا عمليّة في الطّبخ والخبز، أجدها ممتعة جدّا، وتشغلني عن مشكلتي، وعندما أنهي الدّرس أحصل على مكافأة لذيذة."

* * *

"صرت أمارس رياضة اليوغا، وهذا يساعدني على الخروج من البيت واستهلاك جزء من طاقتي، وأيضا يعطيني فرصة لأتعرّف على الكثير من الفتيات الحسناوات، فتيات حسناوات جدّا... وهذا شيء ما كنت آبه به قبل "الرّيبوت"!"

* * *

"منذ بدأت رحلة "الرّيبوت" بدأت بالعزف على الجيتار من جديد، وصرت أذهب إلى النّادي الرّياضيّ بانتظام، وبدأت أتعلّم عادات الأكل الصّحّيّ والهندام الأنيق."

نصيحة قيّمة

احرص دائما على وضع حدّ للأنشطة التي تزيد إفراز الدّوبامين بشكل غير هادف مثل الألعاب الإلكترونيّة، وتناول الوجبات السّريعة، ولعب القمار. وتجنّب قضاء الوقت في تصفّح مواقع التّسلية مثل موقع "فيس بوك" (®Facebook)، و"تمبلر" (®Tumbler)، و"تويتر" (®Twitter)، و"ياهو" (®Yahoo)، أو مشاهدة برامج التّلفزيون السّطحيّة والخالية من المضمون. واستبدل هذه الأنشطة التي تهدر الوقت دون فائدة بأنشطة أخرى يمكنها أن تولّد لديك شعورا بالرّضا والامتنان على المدى البعيد، حتّى وإن لم تكن تعطيك نفس الدّرجة من الإثارة الآنيّة على المدى القريب.

عليك بالأنشطة البنّاءة مثل تجاذب أطراف الحديث مع النّاس، أو تنظيم وترتيب مكان عملك، أو المداومة على جلسات التّدليك العلاجيّة. ويمكنك أن تقضي بعض الوقت في التّفكير الجاد في مستقبلك، وتحديد أهداف حياتك. وبإمكانك أيضا أن تقوم بزيارة شخص عزيز عليك، أو تشغل نفسك ببناء وتركيب شيء ما، أو بزراعة الخضراوات في حديقة منزلك. باختصار، اشغل نفسك بعمل يمنحك الشّعور بالانتماء، أويزيد من فرص التّواصل الاجتماعيّ، أو يساعدك على أن تمضي قدما باتّجاه تحقيق هدف شخصيّ طويل الأمد.

المرئيّات الجنسيّة المتوفّرة على الإنترنت تعمل كمحفّز قويّ تصعب مقاومته، ويمكن أن يستسيغه البعض كنوع من التّطبيب الذّاتي الذي يساعدهم في تجاوز الصّعوبات الحياتيّة التي تواجههم، وخاصّة أولئك الذين يعانون من حالات الملل، والإحباط، والضّغط النّفسيّ، والوحدة. ولكن إذا كنت قد قرأت هذا الكتاب بإمعان وتفكّر، فأرجو الله أن تكون قد اقتنعت بأنّ تعريض دماغك مرارا وتكرارا لمحفّز خارق للطّبيعة مثل المرئيّات الجنسّية على الإنترنت فقط بهدف التّغلّب على هذا النّوع من المشكلات إنّما هو صفقة خاسرة، لأنها في النّهاية ستكون وبالا عليك، وعلى صحّتك وأهداف حياتك.

كلّما اهتممت بتحسين حالتك النّفسيّة، كلّما قلّت حاجتك للتّطبيب الذّاتيّ، الاهتمام باللّياقة البدنيّة وتعلّم عادات الأكل الصّحّيّ هي خطوة البداية فقط. منذ آلاف السّنين والإنسان يصارع تحدّيات المحافظة على توازن الدّماغ دون استعمال الأدوية

المتوفّرة في هذا العصر، والكثيرون ممّن سبقونا تركوا لنا حلولا ثاقبة وملهمة، وهي اليوم متوفّرة على الإنترنت ليستفيد منها الجميع. ليس من الضّروريّ أن تعيد اختراع الدّولاب، انظر حولك وابحث، فكّر بعمق، وطوّر مع الوقت فلسفتك في الحياة ثمّ اعمل على تطبيقها.

كن إيجابيّا، اقبل على مناهل العلم، وابحث عن الإلهام

ارفق بنفسك

أولئك الذين يجتازون تجربة "الرّيبوت" بسهولة يتميّزون بالمرح وروح الفكاهة، ويتقبّلون إنسانيّتهم، ويدركون مواطن ضعفهم. يقرّون بأنّ لديهم رغبة في الجنس، ولكنهم في نفس الوقت يقدّرون ذواتهم، ويحترمون هذه الفطرة الإنسانيّة، ويدركون أهميّتها، وبدلا من أن ينكروها، ويتنكّروا لها، فإنهم يحملون أنفسهم على الالتزام بالسّلوك الصّحّيّ عند الاستجابة لهذه الرغبة الفطريّة، ويوجهون طاقتهم الجنسيّة بالتّدريج إلى الطّريق القويم حتّى يصلوا إلى برّ الأمان. وهم بالتأكيد يعاملون أنفسهم بالرّحمة والرّفق، فلا يقسون عليها، أو يهدّدوها بالفشل والخيبة عند كل كبوة أو انتكاسة.

الرّغبة الجنسيّة هي فطرة إنسانيّة لا غنى عنها، وهي عامل وسائق أساسيّان في الحياة، وعندما تتّخذ القرار بالتّخلّي عن الإثارة الجنسيّة المكثّفة التي توفّرها لك مشاهدة الأفلام الإباحيّة، سوف يتعرّض دماغك إلى تغيير كبير، ويتوجّب عليك أن تتعامل مع النّتائج المترتّبة على هذا التّغيير. ولذلك فمن الأفضل أن تعمل على التّخفيف عن نفسك، والتّيسير عليها قدر المستطاع حتّى تتمكّن من اجتياز هذه المرحلة الانتقاليّة، فتسامح نفسك إذا أخطأت، وتقف من جديد إذا تعثّرت، وتستمرّ بالسّعي قدما حتّى تصل إلى هدفك النّهائيّ. من الضّروريّ جدّا أن تكون مرنا في مواجهة التّحدّيات، تخيّل ماذا تفعل عندما تمارس رياضة التّزلّج على الجليد، أو التّزلّج على الماء: ينبغي عليك أن تتجاوب مع التّعرّجات والحواجز التي تعرض لك حتّى تظلّ ماضيا في طريقك ولا تتعثّر.

تعلّم كيف يستجيب دماغك للشّهوات

كلّ الذين يخوضون تجربة "الرّيبوت" يقدّرون قيمة اطّلاعهم على المعلومات التي توضّح الوظائف الأساسيّة للدّماغ عند الاستجابة للشّهوات، وبغضّ النّظر عن مدى تبحّرهم في العلوم الطّبيعيّة، فإنّهم يستفيدون فائدة جمّة من تعلّم مبادئ

علم وظائف الدّماغ التي تشرح كيف تتأثّر أدمغتهم عند تعرّضها للمحفّزات الخارقة للطّبيعة، ومن ضمنها -بالطّبع- المرئيّات الجنسيّة المتوفّرة على الإنترنت هذه الأيّام. علم وظائف الدّماغ يبيّن لهم كيف وصلوا إلى حالهم التي هم عليها فقط بسبب ارتيادهم المتكرّر للمواقع الإباحيّة، وليس هذا فحسب ولكنّه أيضا يدلّهم على الطّريق إلى الإصلاح:

"بمجرّد أن عرفت ما الذي يحصل في دماغي، وما الذي يسبّب لي المشكلات التي أعاني منها، شعرت بالارتياح. لقد تفاجأت كثيرا عندما عرفت الطّريقة التي يخدعنا بها دماغنا، وعندما تسلّحت بهذه المعرفة صرت أشعر بأنّي قادر على تمييز وفهم ما يحدث لي، وزادت ثقتي بأنّي سوف أتمكّن من حلّ مشكلتي، وأنّي سأتمكّن من التّغلّب على الأعراض التي أعاني منها قبل فوات الأوان. شاهدوا الفيديوهات التّعليميّة على موقع "دماغك تحت تأثير الإباحيّة"، أنصحكم بمشاهدتها".

موقع "دماغك تحت تأثير الإباحيّة" هو الموقع الذي أسّسته قبل سنوات، وهو بيت القصيد لكل مهتمّ بالاطّلاع على علم وظائف الدّماغ فيما يخصّ الإدمان على مشاهدة المرئيّات الجنسيّة، ويحوي الموقع مصادر علميّة متنوّعة مثل الفيديوهات الإرشاديّة المبسّطة الموجّهة إلى عامّة النّاس، بالإضافة إلى عدد كبير من الدّراسات الطّبّيّة، والأبحاث الأكاديميّة المتعلّقة بالإدمان السّلوكيّ.

ابحث عن الإلهام

رحلة "الرّيبوت" مليئة بالتّحدّيات، ومن المفيد لك أن تجد منبعا للإلهام تستقي منه بانتظام، أو حتّى يوميّا لو احتاج الأمر. قد يكون مصدر إلهامك هو اشتراك في أحد المنتديات على الإنترنت، فهي توفّر الكثير من الدّعم والتّشجيع لأعضائها، وقد يأتيك من قراءة أفكار فيلسوف شهير، ومن الممكن أنّ مجرّد الاطّلاع على كتاب دينيّ لعدّة دقائق هو ما يشعرك بالرّاحة ويبعث فيك الأمل. يقول شابّ متحمّس للمطالعة:

"الشّيء الثّاني الذي ساعدني كثيرا وبحقّ هو المطالعة، كتابي المفضّل أعطاني تحدّيا مثيرا، طلب الكاتب من كلّ قارئ أن يحدّد هدفا حياتيّا يودّ تحقيقه، ثمّ يضع خطّة عمليّة، ويحدّد الخطوات التي ينبغي أن يخطوها من أجل تحقيق هذا الهدف، ثمّ يلتزم بتنفيذها، بل ويجبر نفسه على إتمامها بغضّ النّظر عن كلّ المشاعر المضادّة التي قد يشعر بها.
فحدّدت لنفسي هدفا وهو "أن أحسّن قدرتي على التّواصل الاجتماعيّ"، ووضعت خطوات عمليّة من أجل تحقيق هدفي، فاشتركت في النّادي الجامعيّ رغم أنّي نفسيّا لم أكن ميّالا إلى الاشتراك في أيّ ناد، وصرت حريصا على أن أكون البادئ في المناقشات مع زملائي في الدّراسة حتّى ولو لم أكن أشعر برغبة

> في الحديث، وعندما كنت أتلقّى دعوة للخروج إلى نادٍ أو متنزّه كنت ألبّي الدّعوة، وحتّى لو كنت قد عزمت على عدم الخروج من المنزل كنت أحمل نفسي على الخروج وتلبية الدّعوة، وقد حاولت أن أبحث عن صداقات جديدة رغم أنّ هذه الخطوة كانت تسبّب لي التوتّر. لقد كانت مهمّة صعبة جدّا، ولكنّها في النّهاية كانت السّبب في تعرّفي على مجموعة من الأصدقاء الممتازين."

يمكنك الاطّلاع على المزيد من التّجارب الملهمة لأشخاص خاضوا تجربة "الرّيبوت"، وتخلّصوا من براثن الإدمان على ارتياد المواقع الإباحيّة، لقد قمت بجمع المئات منها من منتديات عدّة، ونشرتها في مقتطفات على موقع "دماغك تحت تأثير الإباحيّة" باللّغة الإنجليزيّة، للاطّلاع عليها قم بالآتي:

- ادخل على الموقع http://yourbrainonporn.com على الإنترنت
- انقر على Rebooting
- ثم اختر من القائمة Rebooting Accounts

تحدّيات "الرّيبوت"

أعراض الانسحاب

الحقيقة المرّة أنّ الثّقافة السّائدة مازالت تكابر، وما زالت تنكر المقولة الصّادقة والسّاعية إلى الخير بأنّ "مشاهدة المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت بكثرة ودون حدّ يمكن أن تسبّب الإدمان"، وهذا الواقع المؤسف هو السّبب في أنّ أعراض الانسحاب تفاجئ أولئك الذين يخوضون تجربة "الرّيبوت" بدرجة شدّتها وعنفها، ممّا يدفع الكثيرين منهم إلى ارتياد المواقع الإباحيّة من جديد، بل والعدول عن فكرة الإقلاع نهائيّا، وهذا ما يحذّر منه هنا أحد هؤلاء الشّبّان:

> "أعراض الانسحاب مقرفة، ولكن لا أحد يتحدّث عنها بما يكفي، وهي السّبب أنّنا نفشل. هذه الأعراض تعبّر عن رغبة الدّماغ بمشاهدة المرئيّات الجنسيّة، وتعبّر عن حال مركز المكافأة وهو يتوسّل إلينا، ويهدّدنا، ويعاقبنا، ويرجونا، ويفاوضنا، ويعطينا المبرّرات والأسباب لكي نعود إليها من جديد.
> أعراض الانسحاب مؤلمة جدّا، وتسبّب لنا آلاما بدنيّة، وعقليّة، ونفسيّة. إنّها حالات النّرفزة والعصبيّة التي تنتابنا، ونوبات التّعرّق الشّديد، والقشعريرة التي تسري في أبداننا، والآلام الغامضة التي نشعر بها في أماكن غريبة، وضبابيّة التّفكير التي نعاني منها عندما نتوقّف عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة. هذه هي الطّريقة التي يخبرنا بها دماغنا بأنّ كلّ هذه الآلام ستنتهي وتتلاشى بمجرّد تزويده بجرعة بسيطة وغير ضارّة من المرئيّات الجنسيّة.
> عندما بدأت تجربة "الرّيبوت" كنت أعاني من أعراض الانسحاب، شعرت بأنّي أصبت بالتهاب في

الجيوب الأنفيّة، وكانت أسناني تؤلمني فعلا. وفي الحقيقة لم يكن عندي التهاب في الجيوب الأنفيّة، وأسناني كانت سليمة، ولكنّ دماغي كان يحاول -بشكل أو بآخر- أن يجعلني أشعر بالمعاناة والألم، حتّى يجرّني إلى محاولة تحسين الوضع بجرعة مسكّنة من الأفلام الإباحيّة."

أعراض الانسحاب معروفة في كلّ أنواع الإدمان، ويعاني منها الشّخص بمجرّد الإقلاع عن مادّة الإدمان، سواء أكانت مادة مخدّرة أو سلوك بعينه، وذلك لأنّه يتوقّف عن تزويد دماغه بمصدر الإثارة المفرطة التي اعتاد عليها بشكل متكرّر، وحرمان الدّماغ من مصدر المتعة يؤدّي إلى حدوث تغيّرات كيميائيّة-عصبيّة في الدّماغ هي المسؤولة عن أعراض الانسحاب. وعادة تظهر أعراض الانسحاب على هيئة ردود فعل مبالغ فيها عند التّعرّض للضّغط النّفسيّ، وشعور قويّ ينتاب المدمن بأنّ العالم مظلم، وبائس، ولا معنى له في غياب الإثارة التي يحصل عليها من مادّة الإدمان. والأسابيع الأول من رحلة "الرّيبوت" هي الأصعب على الإطلاق، يقول أحدهم:

"دعوني أخبركم حقيقة ما سيواجهكم عندما تقرّروا أن تبدأوا تحدّي "الرّيبوت": لن يكون بإمكانكم أن تحقّقوا هذا الهدف! أو على الأقل هذا ما سيدور بخلدكم كلّ يوم، وستشعرون أنّكم فعلا وحقّا غير قادرين على الاستمرار. ستعانون من التّقلّبات النّفسيّة الشّديدة، ومن أعراض الانسحاب المثبّطة، وستكونون كمن كلّف نفسه مهمة تسلّق جبل شاهق، بيد أنّه لم يتعلّم المشي بعد. في البداية سيبدو الأمر مستحيلا، ولكن مع مرور الأيّام، وكلّما خطوتم خطوات قليلة إلى الأمام، فإنّ عضلاتكم -أي قوّة إرادتكم- سوف تنمو، وتقوى، وسيصبح تحقيق هدفكم قريب المنال.
ولذلك عيشوا التّجربة يوما بيوم، كلّ يوم، ولا ينظر أحدكم إلى "الرّيبوت" على أنّه حرب ضروس يشنّها ليقتلع عادة ارتياد المواقع الإباحيّة من جذورها في عدد محدّد من الأيّام، وإلّا ستبدو التّجربة على أنّها أكبر من أن تحتمل.
كن واعيا بأنّ ما تفعله هو أن تقول "لا للمرئيّات الجنسيّة" أوّل مرّة، وعندما تلحّ عليك الرّغبة من جديد ستقول "لا" مرّة أخرى، اصرخ "لا" في مخدّتك، وفي قلبك، وارم هذه الأفكار بعيدا. اشغل نفسك بما يصرفها عن التّفكير في هذا الموضوع، وستشعر بعدها أنك أسعد حالا دون مشاهدة المرئيّات الجنسيّة، وستدرك أيضا حجم الخسارة التي ستتكبّدها فيما لو رجعت إلى حالك الذي كنت عليه من قبل. بل لعلّك إن عدت إلى الإدمان، فلن تتمكّن من قطع هذا الشّوط من تجربة "الرّيبوت" مرّة أخرى، فلا تفسح المجال للرّغبة الملحّة أن تهزمك.
نعم، قل "لا للمرئيّات الجنسيّة" مرّة واحدة في البداية، وافعل الشّيء ذاته في كلّ مرّة تعود إليك الرّغبة بإلحاح، وهذا هو الحلّ، ليس عددا محدّدا من الأيّام، وليس التّحلّي بقوّة الإرادة لأجل معلوم، بل إنّ الحلّ يكمن في تغيير طريقة الحياة، وفي "لا" هادئة تقولها كلّما ومضت أمامك نزوة عابرة هنا أو

هناك، وحاولت أن تجد لنفسها في قلبك موطئ قدم."

كما وضّحنا آنفا، فإنّ الدّماغ يجاهد باستمرار ليحافظ على التّوازن الكيميائيّ-العصبيّ في بنيته، فإذا عرّضنا الدّماغ لمحفّز قويّ ولفترة طويلة، فإنّ خلايا الدّماغ تقوم بإحداث تغييرات تهدف إلى تقليل حساسيّتها لبعض النّاقلات العصبيّة التي تُفرز استجابة لهذا المحفّز. وبالتّالي فإنّ تعريض الدّماغ للإثارة المفرطة، وبشكل مزمن يمكن أن يؤدّي إلى خدر وضعف في الاستجابة للمتع والمشاعر في الحياة اليوميّة، فيصبح الشّخص وكأنّه ميّت خارج من قبره (زومبي)، وتصبح الحياة في نظره مملّة، وغير هادفة. وبالمقابل، عندما نتخلّص من المحفّز القويّ الذي يُسبّب لدماغنا الإثارة المفرطة والمبالغ فيها فإنّ هذا الخدر يتلاشى تدريجيّا، وتنعكس تأثيراته. ولذلك نلاحظ بأنّ تقلّب المزاج الذي يعاني منه المقلعون قد يكون في الواقع أوّل إشارة إلى أنّ ثمّة تغييرات تحدث في أدمغتهم، وتبدأ الألوان البهيجة بالعودة تدريجيّا، وتزداد الحماسة، وتتوّج الجهود باستعادة الدّماغ توازنه.

> "أشعر بأنّ دماغي يعمل مثل أرجوحة الأطفال، من الممكن أن ينقلب مزاجي في اليوم الواحد من الاستمتاع بيوم جميل إلى مقارعة هواجس الانتحار، وفي غضون ساعات فقط. من الصّعب جدّا تحمّل هذا الوضع، إلا أنّه يطمئنني بأنّ شيئا ما داخل دماغي يحاول أن يصحّح نفسه."

ألقى الأخصّائي في علم النّفس "دوغ ليزلي" محاضرة في "مؤتمر تيد" (TED Talks) بعنوان "فخّ المتعة"، وعرض حالات لأشخاص عانوا من الإفراط في تناول الأطعمة، ولكنّهم عندما قاموا بالصّوم عن الأكل تماما لفترات معيّنة، أو بالاقتصار على تناول العصير فقط، تمكّنوا من التّغلّب على الرّغبة الملحّة التي تدفعهم للإسراف في تناول الطّعام. المبدأ هو نفسه: تزداد حساسيّة الشّخص للمحفّزات الطّبيعيّة الموجودة في أنشطة الحياة اليوميّة إذا تخلّص من الإثارة المفرطة التي تسبّبها مادة الإدمان، وهذا المبدأ ينطبق على كلّ المحفّزات التي تنشّط مركز المكافأة في الدّماغ، بما في ذلك مشاهدة المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت.

بعض روّاد "الرّيبوت" يعانون من أعراض انسحاب بسيطة بالكاد تذكر، والبعض الآخر يعانون من أعراض حادّة جدّا، يقول شابّ في السّادسة والعشرين من العمر اعتاد على ارتياد المواقع الإباحيّة بكثرة، ولسنوات طويلة:

> "في الأسبوع الأوّل عانيت من أسوأ أنواع الأرق الذي يمكن تخيّله، لا أذكر أنّي تمكّنت من الخلود إلى النّوم نهائيّا طيلة الأيّام السّتّة الأولى، ولّدت لديّ هذه التّجربة قناعة بأنّ أسبوعا من التّدريبات العسكريّة

في معسكر حربيّ هي مهمّة سهلة. وفي الأسابيع التي تلت، بدأت الأمور بالتّحسّن رويدا رويدا، إلّا أنّي بدأت بملاحظة التّغييرات الفعليّة بعد ثلاثة أشهر، فقد بدأت حينها أشعر بأنّ لديّ طاقة كافية حتى أنجز كلّ أشغالي."

وقد تفاجأ بعض الأشخاص بأنّ أعراض الانسحاب مؤلمة جدّا، ولم يكن هناك أيّ علامة أو إشارة تمكّنهم من التّنبّؤ بحجم الألم الذي أصابهم:

"لم يكن ارتياد المواقع الإباحيّة مشكلة كبيرة بالنّسبة لي، ولذلك ظننت أنّ فوائد "الرّيبوت" ستكون هامشيّة، ولكنّي اليوم أقول لك: "إذا كنت تعتقد أنّك لست مدمنا، حاول أن تتوقّف عن مشاهدة الأفلام الجنسيّة، وسترى بأمّ عينك ما الذي سيحدث". الذي حدث في حالتي أنّي مررت بفترة من المعاناة من أعراض الانسحاب القاسية، والتي استمرّت لمدّة شهر على الأقلّ، لقد كان واضحا أنّ ثمّة تغيّرات كيميائيّة-عصبيّة تحدث في دماغي، وتؤثّر عليّ بشدّة وعمق، فكنت في غضون الأربع وعشرين ساعة في اليوم الواحد أعاني -وبشكل حادّ- من تعاقب فترات من السّعادة الغامرة والبهجة، تتلوها فترات من السّوداويّة القاتلة والكآبة. وبعد شهر تقريبا بدأت أشعر بالتّحسّن، وبدأت الأمور تعود إلى نصابها، بدأت أرى النّاس أكثر تقبّلا لي، وتواصلي معهم صار أفضل، وصرت أبادل زملائي في العمل المزاح، وعموما بدأت أنظر إلى الوجه المشرق للحياة."

أكثر أعراض الانسحاب شيوعا هي: التّهيّج المفرط، وحالة من الحصر النّفسيّ تصاحبها أحيانا نوبات مستغربة من الفزع مع الإجهاش بالبكاء، ونفاذ الصّبر، والكسل والبلادة، والصداع، وضبابيّة التّفكير، والاكتئاب، وتقلّب المزاج، والرّغبة في العزلة والابتعاد عن النّاس، والتّشنّج والشدّ العضليّ، والأرق، بالإضافة إلى نوبات تأجّج الرّغبة الملحّة لمشاهدة الأفلام الجنسيّة.

"الأعراض النّفسيّة للانسحاب تباغتك بقوّة، سوف تعاني من الاكتئاب، وأنواع غريبة من الحصر النّفسيّ، والإحساس بانعدام القيمة. عانيت من هذه الأعراض كلّها في نفس الوقت، كلّ يوم كان يمرّ عليّ كان يبدو لي كأنّه يوم صعب مضاعف عشر مرّات. وذلك عدا عن تأجّج الرّغبة الملحّة للاستمناء. أنصحكم أن تتعلّموا كيف تسيطروا على خيالاتكم، لأنّكم إن لم تفعلوا فسوف تشعرون -بلا شكّ- بالألم الشّديد."

وهناك أعراض أخرى قد يعاني منها البعض، وهي أقلّ شيوعا، ولكنّها ليست نادرة الحدوث مثل: التّبوّل المتكرّر، والرّجفة في الأطراف، والغثيان، وضيق الصّدر مصحوبا بصعوبة في التّنفّس. وقد ينتاب الشّخص شعور عامّ باليأس، ونوبات من

الإحساس بالحرّ الشّديد، أو البرد الشّديد ولو كان جالسا بجانب نار المدفأة، والإفراط في تناول الطّعام أو الفقدان الكامل للشّهيّة. ومن الأعراض التي ذكرها بعضهم أيضا: الاحتلام المتكرّر بشكل غير معهود في السّابق، أو نزول المني عند قضاء الحاجة، أو امتلاء مع ضغط وألم في الخصيتين، وقد وجد بعض الشّبّان أنّ الماء البارد يجدي في التخفيف من الألم في هذه الحالة.

"عانيت من تقلّب المزاج كما تعاني فتاة حبلى وهي في سنّ الثّالثة عشرة من عمرها، قد أرى شجرة جميلة المنظر وبعد قليل أبكي لمجرّد ذكرها، كنت أشعر برغبة وشوق شديدين للتّواصل مع النّاس، ولكن كان لديّ خوف رهيب من المحاولة، وكان لدي نهم وشهيّة مفتوحة للأكل... في أحد الأيّام أكلت قالبا كاملا من الكيك في غضون أربع وعشرين ساعة فقط، وكنت دائما عصبيّا وحادّ الطّبع جدّا، وأسوأ ما في الأمر أنّي عندما كنت أعاني من هذه الأعراض كنت سيّء الخلق في التّعامل مع النّاس."

والمحبط في أعراض الانسحاب هو أنّ التّعافي من أضرار ارتياد المواقع الإباحيّة لا يسير في خطّ مستقيم من البداية إلى النّهاية، وإنّما تتقلّب أحوال الشّخص بين إنجازات ملحوظة وانتكاسات مثبّطة، يعاني البعض من أعراض الانسحاب الحادّة خلال الأسابيع الثّلاثة الأولى فقط، في حين يستمرّ آخرون في المعاناة من أعراض الانسحاب على مدى شهور، وتشتدّ عليه الأعراض من حين لآخر ولكنّها لا تستمرّ طويلا، ولا تلبث أن تختفي لفترة ثمّ تعود للظّهور مرّة أخرى، وقد أطلق أعضاء المنتديات على هذه الحالة اسم "أعراض الانسحاب المزمنة".

"بودّي أن أبثّ الأمل في نفوس كلّ أولئك الذين يعانون من الأعراض النّفسيّة المصاحبة لهذه التّجربة الصّعبة. لمدّة تزيد على السّنة والنّصف لم يكن بوسعي أن أشعر بالاستمتاع بأيّ شيء، والآن بدأت أتفاعل مع الألحان الموسيقيّة من جديد، وصار بإمكاني أن أستمتع بالتّحدّث مع شخص لا أعرفه بعد أن عانيت من القلق الاجتماعيّ لفترة طويلة بسبب الإدمان. الحقيقة -وبكلّ بساطة- أنّ حالتي الآن في تحسّن مضطرد رغم كلّ الصّعوبات التي واجهتها خلال العامين الماضيين، ولا شكّ عندي بذلك. ومن الواضح أيضا أنّي عانيت من أعراض الانسحاب المزمنة، وبدا ذلك بوضوح من التّذبذب في شدّة الأعراض بين تحسّن وانتكاس، وكان التّعافي يتمّ ببطء شديد جدّا، إضافة إلى عودة الأعراض ذاتها مرارا."

مع الأيّام ومع إصرارك على الاستمرار في "الرّيبوت" سوف يزداد عدد الأيّام الحسنة بالتّدريج، ولكنّك قد تعاني من "أعراض الانسحاب المزمنة" لفترة طويلة، والأيّام السّيّئة قد تطلّ عليك من حين لآخر، إلى أن يتعافى الدّماغ تماما، ويعود

إلى طبيعته. ولأجل ذلك فليس من الحكمة أن تقيّم درجة تحسّنك بالقياس إلى الوقت الذي يحتاجه غيرك ليتعافى، فلكلّ شخص حالة خاصّة به، وبعض النّاس يحتاجون إلى فترة زمنيّة أطول لتستعيد أدمغتهم توازنها.

الموت السّريريّ

وصف شابّ حالة "الموت السّريريّ" على أنّها "تلك الحالة العصيّة على الوصف، وشديدة الوطأة على النّفس التي يعاني منها المرء، ولكنّه لا يجرؤ على إطلاع أحد عليها أبدا". الموت السّريريّ هو عرض من أعراض الانسحاب، وهي الحالة التي عادة ما تصيب الشّبّان الذين وصلوا إلى مرحلة العجز الجنسيّ التّامّ بسبب استفحالهم في عادة ارتياد المواقع الإباحيّة، وقد تصيب بعض الشّبّان مع بداية "الرّيبوت"، وأحيانا تدهمهم الحالة فجأة ودون مقدّمات بمجرّد أن يبدأوا رحلة الإقلاع حتّى إذا لم يصلوا إلى مرحلة العجز الجنسيّ التّام.

لقد ذكرت هذا العرَض المؤقّت في بداية الكتاب، ولكن هناك المزيد ممّا يقال بهذا الصّدد، هذا شابّ ممّن خاضوا تجربة "الرّيبوت" يصف معاناته مع حالة الموت السّريريّ:

> "بعد عدّة أيّام من مقاومة تمرّد الدّماغ وشدّة الرّغبة الملحّة، بدأت أشعر بحالة الموت السّريريّ، والتي استمرّت لعدّة أسابيع. شعرت بشكل رئيسيّ أنّي غير آبه بالفتيات، أو بالجنس، أو أيّ شيء من هذا القبيل. كان وحش الإباحيّة يصدر صوتا خافتا من وراء الكواليس، ويحاول أحيانا أن يتحرّش بي، ولكنّي في أغلب الأحيان لم أكن أهتمّ بالموضوع على الإطلاق. وكان العضو الذّكريّ صغيرا جدّا، والحياة فيه معدومة نهائيّا، وكأنّ أحدا ما قد قطع التّيّار الكهربائيّ عن الآلة التي تشعل الشّهوة الجنسيّة، فقد كانت رغبتي في الجنس معدومة تماما."

غنيّ عن الذّكر أنّ الشّابّ الذي تفاجئه حالة الموت السّريريّ بعد بداية "الرّيبوت" قد يتخلّى عن فكرة الإقلاع نهائيّا، وقد يهرع إلى الحاسوب لينكبّ على مشاهدة المرئيّات الجنسيّة من جديد، خوفا من أن يتسبّب إهمال الأمر بالفقدان الدّائم لقدرته الجنسيّة، وحتّى لو كان يعاني من ضعف الأداء الجنسيّ بالفعل فهذا في نظره أفضل من لا شيء.

قبل ستّ سنوات تقريبا، أصابت حالة الموت السّريريّ شابّا في السّادسة والعشرين من عمره يعيش في استراليا، لكنّ هذا الشّابّ الشّجاع قرّر أن يستمرّ في تجربة "الرّيبوت" رغم معاناته، ليتفاجأ أنّ حالة الموت السّريريّ شفيت تلقائيّا، وتعافى منها تماما بعد حوالي سبعة أسابيع، وعادت له أحاسيسه ورغبته الجنسيّة بقوّة، وعادت له القدرة على الانتصاب. ومنذ

ذلك الحين، صار العديد من الشّبّان يواجهون حالة الموت السّريريّ بشجاعة وثبات، والكثيرون وثّقوا كيف تعافوا منها. وفي الواقع لا يوجد إلى الآن تفسير علميّ متّفق عليه لحالة الموت السّريريّ هذه، ولكنّ أحد الشّبّان قدّم هذه النّظريّة، يقول:

"بدأنا في سنّ صغيرة جدّا نمارس الاستمناء بكثرة عند مشاهدة الأفلام الجنسيّة على الإنترنت، وواصلنا ممارسة العادة السّرّيّة بشكل جنونيّ، حتّى أرهقنا عقولنا وأجسادنا. وعندما تصل إلى هذا الحدّ من الإنهاك، يدخل دماغك وجسدك في حالة سبات عميق نسمّيها حالة "الموت السّريريّ" حتّى يرتاح، ويسترجع قواه، ويتمكّن من الاستجابة للمحفّزات مرّة أخرى. لو أنّا أعطينا دماغنا فرصة ليرتاح عند أوّل بوادر الإنهاك، لربّما أنّ حالة الموت السّريريّ استمرّت لأيّام معدودة فقط، ثمّ يعود بعدها كلّ شيء إلى طبيعته. ولكنّنا لم نتركه يهدأ، بل واصلنا ارتياد المواقع الإباحيّة رغم إصابتنا بحالة الموت السّريريّ حتّى وصلنا إلى الحضيض، وعندها ما عادت تكفي بضعة أيّام لتعيد الأمور إلى نصابها، بل صرنا نحتاج إلى عدّة أشهر، وربّما أكثر في بعض الحالات، ولكنّها بالتّأكيد تمرّ بسلام في النّهاية."

قد يكون المسبّب لحالة الموت السّريريّ هو كوكبة التّغيّرات الدّماغيّة التي تحدث بطبيعة الحال عند الإقلاع، وما قد يصاحبها من تغيّرات راسخة في مراكز الجنس في الدّماغ. فأنا أعتقد بأنّ مراكز الجنس في منطقة المهاد لها دور في حدوث حالة الموت السّريريّ، لأنّ القدرة الجنسيّة لا تتأثّر عند معالجة المدمنين في أنواع الإدمان الأخرى.

وتختلف كل حالة من حالات الموت السّريري عن غيرها من حيث شدّتها أو مدّتها، وبعض الشّبّان يستعيدون أحاسيسهم ورغبتهم الجنسيّة وكذلك القدرة على الانتصاب في الوقت نفسه، إمّا بالتّدريج أو بشكل مفاجئ، ولكن بالنّسبة لآخرين فقد تعود لهم رغبتهم الجنسيّة قبل أن يستعيدوا القدرة على الانتصاب، وقد يحدث العكس تماما، فقد تعود لهم القدرة على الانتصاب، قبل عودة أحاسيسهم ورغبتهم الجنسيّة.

أيّا كان سببها أو منشؤها، فإنّ حالة الموت السّريريّ عصيّة على الفهم حقّا، في الماضي وقبل وجود الإنترنت السّريعة لم يكن التّخلّي عن مشاهدة المرئيّات الجنسيّة مصحوبا بالفقدان الكامل للرّغبة الجنسيّة، ولم تكن حالة الموت السّريريّ معروفة كما هو الحال الآن، ولا حتّى كعرَض مؤقّت. وبالطّبع فليس كل رجل شاهد الأفلام الإباحيّة ثمّ توقّف عن مشاهدتها سوف يعاني من حالة الموت السّريريّ في فترة النّقاهة، إلا أنّ أعداد الشّبّان الذين يعانون من العجز الجنسيّ في ارتفاع، وذلك لأنّ أعداد اليافعين الذين يبدأون بمشاهدة المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت في سنّ مبكّرة جدّا في ازدياد مضطرد، وهذه الفئة أكثر عرضة للإصابة بالعجز الجنسيّ نتيجة لذلك، وأضحت تشكّل نسبة أكبر من مجمل الحالات. يقول أحدهم:

"بعض الشّبّان يعانون من حالة الموت السّريريّ لفترة طويلة، وبعضهم يعاني منها لفترة أقصر، والبعض لا يعاني منها أبدا، من الصّعب أن نضع معايير دقيقة لأيّ شيء لأنّ هذه المشكلة حديثة جدّا. نأمل أنّنا في غضون سنتين سنكون قد فهمنا النّمط الذي تسير به الأمور، وعندها قد نتمكّن من إسداء النّصح لغيرنا، نحن الآن -مع الأسف- الرّوّاد السّابقون في خوض تجربة "الرّيبوت"."

والسّؤال الذي يطرح نفسه هو: هل ينبغي عليك أن تخبر زوجتك إذا كنت تعاني من مشكلات تؤثّر في أدائك الجنسيّ؟ كثير من الرّجال يقولون بأنّ إخبار الزّوجة عن حالة الموت السّريريّ وأسبابها ساعدهم كثيرا في تجاوز المشكلة، إليكم ما قالته امرأة في الثّالثة والعشرين من العمر احتاج شريكها -من نفس السّنّ- إلى مائة وثلاثين يوما كيّ يتعافى من العجز الجنسيّ، ويعود إلى طبيعته، تقول:

"أخبر زوجتك، فذلك سوف يخفّف الضّغط عليك، ويجنّبك أن تجرح شعورها. لا تشعر بالخزي لأنّك تعاني من العجز الجنسيّ بسبب مشاهدة الأفلام الإباحيّة، فالمرئيّات الجنسيّة منتشرة بكثرة هذه الأيّام، وتقريبا كل شاب يشاهد الأفلام الإباحيّة أو شاهدها في فترة ما، وباعتقادي أنّ كلّ الفتيات يعرفن ذلك. وبالتّالي فهذا النّوع من المشكلات يمكن أن يحدث لأيّ شخص، فليس من الضّروري أن تكثر من مشاهدة المرئيّات الجنسيّة حتّى يشعر دماغك بضررها.
لقد حاول شريكي أن يشرح لي وضعه ومعاناته، وأنا شاكرة له صنيعه! أشعر بالرّاحة لأنّي كنت على علم بما يجري، وعلاقتنا الآن أصبحت أقوى من ذي قبل، وزاد قربنا من بعضنا البعض، لأنّنا أصبحنا شريكين في همّ واحد، وخضنا تجربة "الرّيبوت" سويّا حتّى تعافى تماما."

الأرق

من المهمّ جدّا أن تحصل على قسط كاف من الرّاحة الجسديّة، لأنّ الإجهاد يحفّز الرّغبة لمشاهدة المرئيّات الجنسيّة، ويزيد في إلحاحها. إلا أنّ الكثيرين من الشّبّان الذين يخوضون تجربة "الرّيبوت" اعتمدوا لسنوات عديدة على مشاهدة الأفلام الإباحيّة في اللّيل كعامل يساعدهم في الخلود إلى النّوم. وعندما يمتنعون عن مشاهدتها يصبح النّوم صعب المنال، وخاصّة في بداية رحلة الإقلاع، ولذلك نجد أنّ الأرق عرض شائع من أعراض الانسحاب.

عليك أن تبحث عن طريقة تساعدك في الخلود إلى النّوم غير مشاهدة المرئيّات الجنسيّة، وضع في حسبانك أنّ هذه المشكلة مؤقّتة، وسوف تتلاشى مع الوقت. يقول أحد الشّبّان:

"كنت أعتقد أنّ ممارسة العادة السّرّيّة هي الطّريقة الوحيدة التي يمكن أن تجعلني أخلد للنّوم، إلا أنّي صرت أنام نوما هنيئا بعد عشرة أيّام فقط من بداية "الرّيبوت"، ما أروع أن تغطّ في نوم عميق بمجرّد أن تضع رأسك على الوسادة."

وتجنّب استبدال عادة مشاهدة الأفلام الجنسيّة قبل النّوم بعادة سيّئة أخرى مثل شرب الخمر مثلا، فقد يساعدك شرب الخمر على النّوم، ولكنّه يمكن أن يجعلك تستيقظ مبكّرا جدّا قبل أن تحصل على القسط الكافي من الرّاحة التي يحتاجها جسدك، وأيضا فليس من الحكمة أن تستبدل إدمانك على سلوك ضارّ بمادّة أخرى تجعلك عرضة للإدمان. إليك بعض الأفكار التي جرّبها آخرون بنجاح:

"النّوم في الأسبوع الأوّل كان صعبا للغاية، وحتّى أتخلّص من هذه المشكلة قرّرت أن أمتنع عن أستعمال الحاسوب في السّرير نهائيّا، فوضعت الحاسوب على طاولة في المطبخ، وصرت استلقي على السّرير فقط عندما أشعر بالتّعب."

* * *

"أنصح باستخدام مصباح ليليّ للقراءة، إنّ مجرّد وجود هذا الضّوء الخافت الذي يشع نوره على كتابك كمصدر وحيد للإضاءة في الغرفة كفيل بأن يجعلك تشعر بالنّعاس الشّديد."

* * *

بدأت أمارس رياضة العدو في آخر اللّيل، وعندما أعود إلى البيت أستحمّ وألقي بنفسي في السّرير، وكان هذا كفيلا بأن يجعلني أغفو في الحال."

* * *

"كنت أستمع دوما للمعزوفات الموسيقيّة المفضّلة عندي بحيث يركّز دماغي على الاستماع للموسيقى، وكان هذا يساعدني على النّوم."

* * *

عندما أجد صعوبة في الخلود إلى النّوم كنت أقرأ كتابا، المطالعة هي النّشاط البديل للاستمناء ومشاهدة الأفلام الإباحيّة، وقد عملت جاهدا على إقناع نفسي بأنّ الأرق لليلة واحدة ليس نهاية العالم، وقد ساعدني ذلك كثيرا."

* * *

"الطّريقة التي اتّبعتها هي ممارسة الرّياضة بشكل روتينيّ، والتّعرّض للشّمس قدر الإمكان كيّ تزوّدني

بالميلاتونين[49] الطّبيعيّ، والتزمت بالقاعدة التي تنصّ على أنّ " السّرير يستعمل للنّوم والجنس فقط"، وبما أنّي كنت أعزبا فقد كانت تعني " السّرير يستعمل للنّوم فقط"."

* * *

"عندما كنت أعاني من نفاذ الصّبر، ويشتدّ عليّ الأمر، كنت أقوم بأداء تمارين "كيجل"[50] (Kegel) لتقوية العضلات في أسفل الحوض، وكنت أفعل ذلك كلّما احتجت حتّى لو في منتصف اللّيل. يساعد التّمرين على التّخفيف من حدّة الرّغبة الملحّة وأعراض الانسحاب، لأنّه كما يبدو يساعد في توزيع الطّاقة أو شيء من هذا القبيل، ويجعلك التّمرين توجّه كلّ انتباهك إلى عضلات الحوض لفترة قصيرة، وبعدها تخلد إلى النّوم."

* * *

"استيقظ مبكّرا! وبهذه الطّريقة ستتمكّن من أداء التّمارين الرّياضيّة في الصّباح الباكر، وعندما يأتي وقت النّوم في المساء ستكون متعبا بما يكفي لتنام نوما عميقا."

* * *

"كنت كثيرا ما أغطّي عينيّ وأذنيّ بشيء، كأن أرفع قميصي على رأسي، وقد ساعدني ذلك في الخلود إلى النّوم."

* * *

"ما ساعدني في التّغلّب على الأرق هو أن أنام وأستيقظ في مواعيد منتظمة يوميّا، وأن أبتعد عن الأنشطة البدنيّة العنيفة قبل موعد النّوم."

* * *

"استلق على ظهرك وعدّد كلّ الأشياء التي تستوجب شكرك وامتنانك، في البداية كانت قائمة الامتنان طويلة، أمّا الآن فلا أكاد أعبّر عن شكري وامتناني للصّحبة الطّيّبة وكلبي المخلص وإذ أنا أغطّ في سبات عميق."

وبعض الأشخاص استفادوا من تناول المكمّلات الغذائيّة، وأنواع من الشّاي والأعشاب مثل البابونج، وغيرها من الوصفات المنزليّة، مثل هذا الشّاب:

"لمعالجة الأرق أتناول حساء التّمر الأحمر أو حساء ميسو[51]".

---

49 "الميلاتونين" هو هرمون طبيعي يفرزه غدّة في الدّماغ ليلا ويساعد على الشّعور بالنّعاس والرّغبة في النّوم

50 تمرين "كيجل" لتقوية العضلة في أسفل الحوض، يتطلّب التّمرين أن تقبض العضلة لمدّة خمس ثوان ثمّ ترخيها، وتكرّر العمليّة عدّة مرّات.

51 "ميسو" هو مستحضر مصنوع من فول الصّويا والشّعير يستخدم في وصفات الطّهي اليابانيّ

الإيحاءات المحفّزة

وصف أحد الرّجال الإيحاءات المحفّزة على أنّها "العوامل الخارجيّة التي تجعلك تفكّر وتتوق إلى مشاهدة المرئيّات الجنسيّة"، الإيحاءات المحفّزة الموجودة في البيئة من حولنا كثيرة ومتنوعة، و بعضها شائع ومعروف مثل مشاهدة برامج التّلفزيون والأفلام السّينمائيّة التي تحوي لقطات إغراء، أو استحضار الذّاكرة وتخيّل لقطات من الأفلام الإباحيّة التي شاهدتها في الماضي، أو وجود انتصاب قوي عند الاستيقاظ من النّوم صباحا، وأيضا تعاطي المخدّرات أو شرب الخمر، أو مجرّد قراءة كلمات تذكّرك بموقع إباحيّ أو بممثّلة إباحيّة تعرفها، وكذلك مشاهدة الإعلانات التي تظهر عشوائيّا على جانب شاشة الحاسوب. يقول أحد الشّبّان:

> "الشّيء الوحيد الذي يعتبر أسوأ من الانتكاس أثناء محاولة الإقلاع عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة هو أن تنتكس لأنّك لم تتمكّن من السّيطرة على تصرّفاتك تحت تأثير المخدّرات أو الخمور."

والحالة النّفسيّة يمكن أيضا أن تعمل كإيحاء محفّز من هذا النّوع، كما يحدث عندما تمرّ في حالة من الملل، أو الحصر النّفسيّ، أو الضّغط النّفسيّ، أو الاكتئاب، أو الوحدة، أو الشّعور بأنّك منبوذ ممّن حولك، أو الإجهاد، أو الإحباط، أو الغضب، أو الفشل، أو الشّعور بالأسى على ما آلت إليه أحوالك. من المفيد لك ان تحضّر قائمة بكل الأشياء التي ترغب في إنجازها، وتحتفظ بها في مكان قريب المنال حتّى تذكّرك بأهدافك القيّمة في الأوقات العصيبة، وحضّر قائمة بعدد من الأنشطة المفيدة التي تبعدك عن خطر التّحفيز عندما تمرّ في حالات نفسيّة كهذه، ولا تجد في نفسك الدّافع الذّاتيّ لأن تخطّط لعمل منتج.

وقد تعرض لك الإيحاءات المحفّزة بشكل آخر كأن تتولّد لديك الرّغبة بمكافأة نفسك على إنجاز معيّن، أو أن تشعر بالثّقة الزّائدة بالنّفس، أو بالغيرة، أو ينتابك الحنين إلى ذكريات الماضي. والتّسويف كذلك يعمل كإيحاء محفّز للكثيرين، ولذلك ارتبط التّسويف في الأذهان بالاستمناء.

من المؤكّد أن كلّ دماغ له إيحاءات محفّزة فريدة من نوعها تؤثّر فيه، وهناك بعض الإيحاءات المحفّزة التي تعتبر أقلّ شيوعا من غيرها ولكن لها تأثيرها على الشّخص مثل الاستحمام بالماء السّاخن، والإفراط في تناول السّكّريّات أو النّشويّات أو المنبّهات. ومنها أيضا تصفّح إعلانات الزّواج على الإنترنت، أو تصفّح بعض مواقع التّسلية التي لا تعتبر مواقع إباحيّة مثل

موقع "يوتيوب" (YouTube©)، وموقع "ريديت" (Reddit.com)، وموقع "ابحث عما ترغب"(StumbleUpon.com)، وموقع "إيمجار" لتبادل الصّور (Imgur.com)، أو ملاحقة الذّكريات الغراميّة القديمة على موقع "فيس بوك" (Facebook©).

ومن العوامل الأخرى التي يمكن أن تعمل كإيحاءات محفّزة عند البعض ولكنّها غير شائعة: استخدام الحاسوب لفترات طويلة دون أن تأخذ قسطا من الرّاحة، والأفضل أن تأخذ فترة استراحة قصيرة لمدّة ربع ساعة على الأقلّ بعد كلّ ساعة تقضيها أمام شاشة الحاسوب. ومنها أيضا الألعاب الإلكترونيّة، وامتلاء المثانة، والانطوائيّة، ولبس الملابس الضّيّقة التي تسبّب احتكاكا في الأعضاء التّناسليّة، أو ممارسة العادة السّرّيّة، أو حتّى مجرّد لمس الأعضاء التّناسليّة لأيّ سبب. ومن الإيحاءات المحفّزة أيضا استخدام الهاتف الذّكيّ، أو البرمجة على الحاسوب وانتظار ظهور نتائج البرمجة، وأيضا الشّعور بالجوع.

الإيحاءات المحفّزة يمكن تكون المشكلة والحلّ في نفس الوقت، فقد تفقدك صوابك في بداية "الرّيبوت"، ولكنّها أيضا تدلّك على مواطن الزّلل التي ينبغي عليك أن تعيرها انتباهك ويقظتك، بعض الشّبّان الذين خاضوا تجربة "الرّيبوت" أتّخذوا تدابير قاسية من أجل مواجهة الإيحاءات المحفّزة، وداوموا عليها لفترة من الوقت.

> "رفضت أن أوصل خدمات الإنترنت إلى بيتي وإلى هاتفي المحمول، وبرأيي أنّه من السّهل الاستغناء عن خدمات الإنترنت لمدّة شهر أو شهرين حتّى يستعيد جسدك عافيته."

"الإيحاءات" -كما يسمّيها علماء الإدمان- هي المحفّزات الموجودة في البيئة التي تؤجّج لدى المدمن الرّغبة في العودة إلى السّلوك الإدمانيّ، ولكن كيف تُحدث تأثيرها؟ عندما تقضي الوقت في جلسات مشاهدة المرئيّات الجنسيّة، يقوم دماغك بتكوين وتوثيق روابط عصبيّة بين مركز المكافأة والذّكريات التي سجّلها الدّماغ لكلّ شيء موجود حولك وارتبط بالتّهيّج الجنسيّ التي شعرت به في تلك الجلسة، وكلّ شيء ينشّط هذه الرّوابط العصبيّة في وقت لاحق يعتبر إيحاء محفّزا يؤجّج لديك الرّغبة بالسّعي للحصول على نفس المستوى من الإثارة الجنسيّة التي شعرت بها في تلك الجلسة. وعلينا أن ندرك بأنّ قدرة الإنسان على الاستجابة للإيحاءات والإشارات الموجودة في البيئة من حوله هي شيء فطريّ وطبيعيّ، وعادة ما تعمل لصالح الإنسان حتّى لا يغفل أو يضيّع الفرص القيّمة التي تتاح له وتضمن بقاءه.

عندما تعرض لك الإيحاءات المحفّزة فإنّها تقوم بتنشيط الدّوائر العصبيّة التي تربطها في ذاكرتك بالتّهيّج الجنسيّ، وينتج عن ذلك زيادة غير طبيعيّة في النّشاط العصبيّ في دماغك، ممّا يسببّ تأجيج الرّغبة الملحّة لمشاهدة المرئيّات الجنسيّة. وكلّ

ذلك يحدث على مستوى الإدراك اللّاواعي، فقد لا تتمكّن من تحديد سبب التّهيّج الذي تشعر به، وكلّ ما تدركه أنّك -وفي لحظة- تولّدت لديك رغبة جارفة بمشاهدة الأفلام الإباحيّة، وقد تبدو لك في حينها قضيّة حياة أو موت، وتتبخّر معها كلّ أهدافك بالإقلاع وتحسين الوضع.

وجد الباحثون في حالات الإدمان على تعاطي المخدّرات، إنّ شدّة النّشاط العصبيّ المتولّد في الدّماغ من تأثير "الإيحاءات المحفّزة" قد تصل إلى نفس مستوى شدة النّشاط العصبيّ التي تنتج من التّعاطي الفعليّ للمادّة المخدّرة، والشّيء ذاته غالبا ما ينطبق على الأشخاص الذين يرتادون المواقع الإباحيّة بكثرة، يقول أحدهم:

> "في أحد الأيّام نظرت بلمحة خاطفة إلى صورة خليعة، ولاحظت نشاطا معيّنا اشتدّ في دماغي، وكأنّ نوبة حمّى مفاجئة اجتاحتني. لحسن الحظ أنّ هذا الشّعور أفزعني بما يكفي كي أغذّ الخطى مبتعدا عنها."

والمؤسف أنّ الرّوابط العصبيّة التي تربط الإيحاءات المحفّزة بالسّلوك الإدمانيّ تظلّ موجودة في الدّماغ لفترة طويلة حتّى بعد التّعافي التّامّ من آثار الإدمان واجتياز تجربة "الرّيبوت" بنجاح، ولكنّها تضعف بالتّأكيد. وعلى سبيل المثال فإنّ الشّخص الذي كان مدمنا على الخمر ولكنّه تخلّص من إدمانه قبل عشرين سنة، لن يتأثّر -على الأغلب- بمشاهدة إعلانات الجعّة في التّلفزيون، ولكنّه إذا شرب الجعّة فعلا، فإنّه بهذا الفعل يمكن أن ينشّط الرّوابط العصبيّة المتعلّقة بالإدمان والتي أضعفت على مرّ السّنوات، وقد يؤدّي ذلك إلى فقدان السّيطرة على مقاليد الأمور، والعودة إلى الإدمان من جديد. والشّيء ذاته يمكن أن يحدث للأشخاص الذين عانوا من الإدمان على مشاهدة المرئيّات الجنسيّة في الماضي، فقد يكونوا في مأمن من الإيحاءات المحفّزة التي كان لها تأثير خطر وهم في أوج إدمانهم ثمّ ضعف تأثيرها بعد نجاح "الرّيبوت"، ولكنّهم إذا بدأوا بارتياد المواقع الإباحيّة من جديد فقد يخرج الأمر عن نطاق السّيطرة بسرعة كبيرة، ويعودوا إلى الإفراط في مشاهدة المرئيّات الجنسيّة كما كانوا يفعلون قبل "الرّيبوت".

ينبغي عليك أن تظلّ واعيا ومنتبها على الدّوام إلى تأثير الإيحاءات المحفّزة أثناء خوض تجربة "الرّيبوت"، وتستمرّ بذلك لمدّة طويلة بعد تحقيق هدفك، وخاصّة تلك الإيحاءات التي تعتبر محفّزات قويّة، ولها تأثير شديد عليك. ولذلك فإنّه من المجدي أن تراقب نفسك باستمرار لتكتشف ما هي الإيحاءات التي تحفّزك، وتراقب تأثيرها عليك عن كثب، ومن الأفضل أيضا أن تكون جاهزا بردّة فعل ملائمة للتّعامل مع هذه المحفّزات لو فاجأتك يوما، باليقظة والتّرقّب والتّحضير المسبق سيكون بإمكانك

أن تتغلّب على الرّغبة الجامحة الملحّة التي تؤجّجها الإيحاءات المحفّزة.

وقد لاحظ الكثيرون من الشّبّان أنّهم لو تمكّنوا من إشغال أنفسهم بما يصرفها عن الإيحاء المحفّز لمدّة عشر دقائق، فإنّ تأثيره يضعف، وتمرّ الأزمة بسلام. هذه تصريحات لبعض الشّبّان الذين تمكّنوا من استغلال تأثير الإيحاءات المحفّزة لصالحهم:

> "في أحد الأيّام كنت أتصفّح مواقع على الإنترنت عندما قرّر والداي أن يخرجا من البيت، لم أكن أرغب بالخروج معهم، وفضّلت البقاء في البيت كي أنهي أشغالي. وعندما أُغلقَ الباب شعرت كأنّ شيئا ما نقرني في رأسي، فجأة اجتاحت ذهني رغبة شديدة بالدّخول على المواقع الإباحيّة، لقد أثيرت شهوتي بمجرّد أن أغلق الباب! وكانت هذه هي المرّة الأولى التي وعيت فيها إلى أنّ "خروج الوالدان من المنزل" هو إيحاء محفّز بالنّسبة لي، وأعتقد أن تأثير هذا الإيحاء كان دائما موجود ولكنّي لم ألحظه أبدا في السّابق، والآن صرت واعيا لتأثيره، وكلّما خرج والداي من المنزل أخرج في نزهة مشيا على الأقدام، أو أدعو أحد أصدقائي ليقضي معي بعض الوقت، صرت-ببساطة- أمتنع عن استخدام الحاسوب، وأفعل شيئا آخر مفيد."

* * *

> "كانت مشكلتي الكبرى هي الاستلقاء في السّرير وهاتفي المحمول بيدي، إيحاء محفّز واضح ومعروف بالطّبع، فقد كنت معتادا على مشاهدة الأفلام الجنسيّة حصريّا قبل النّوم ليلا. ما أفعله الآن هو أنّي في السّاعة الحادية عشرة مساء أقفل كلّ الأجهزة الإلكترونية، وأضع الحاسوب في الخزانة، ثمّ أعيّر المنبّه على جهاز الهاتف، وأضعه بعيدا عن السّرير، وبعدها أغسل وجهي وأسناني، ثمّ أكتب مدوّنتي، أو أقرأ كتابا حتّى أشعر بالتّعب. كانت المطالعة تبعدني عن الإيحاءات المحفّزة والإغراءات، فكنت أنهمك في قراءة الكتاب بدلا من أن أترك عقلي ليتشتّت ويسرح."

حتّى تكتشف ما هي الإيحاءات المحفّزة التي تؤثّر عليك، وتتمكّن من التّعامل معها، اسأل نفسك كلّما شعرت بتأجّج الرّغبة الملحّة:

- ما هي المشاعر التي تنتابني؟
- كم السّاعة الآن؟
- هل هناك أحد غيري هنا؟
- ما هو الشيء الذي فعلته للتوّ؟
- أين أنا الآن؟
- ما هو النّشاط البديل الذي يمكن أن يلبّي احتياجاتي الآن: في هذا المكان وهذه السّاعة؟ هل بإمكانك أن تخرج وتمارس رياضة الجري؟ أو تدخل المطبخ وتحضّر طعاما صحّيّا؟ أو تتعلّم كلمة جديدة من لغة أخرى؟ أو

تبدأ بكتابة الرّواية التي كنت تخطّط لكتابتها منذ زمن؟ أو تتواصل مع أحد أصدقائك؟ اختر نشاطا يزرع فيك الإحساس بالإنجاز أو التّواصل أو العناية بالنّفس.

وعندما تتعرّف على الإيحاءات المحفّزة التي تؤثّر فيك، وتختار النّشاط البديل والمناسب الذي ستلجأ إليه لو فاجأك أحدها، قم بتدوين خطّتك: "عندما يحدث ________ (الإيحاء المحفّز) سوف أقوم بـ ________ (النّشاط البديل) لأنّ هذا يشعرني بـ ________ (المكافأة)." والمكافأة قد تكون زيادة في الطّاقة والحيويّة، أو عمل يبعث على الفخر، أو تحسّن في صحّتك، أو الشّعور بالسّعادة والارتياح لأنّك أنجزت أعمالك، أو زيادة الثّقة بالنّفس، أو اعتدال المزاج، أو تحسّن الذّاكرة، أو خروج من حالة الاكتئاب وزيادة الرّغبة بالتّواصل الاجتماعيّ، أو أداء جنسيّ أفضل، وغيرها الكثير.

عندما تتعامل مع الإيحاءات المحفّزة بطريقة "قاوم واستبدل" باستمرار، فإنّ السّلوك الجديد سوف يصبح تلقائيّا، وإذا لم تتمكّن من تطبيق روتين عمليّ جديد -لأيّ سبب من الأسباب- افعل ما يفعله أبطال الألعاب الأولمبيّة: أطلق العنان لخيالك، وتخيّل أنّك تفعل ما تودّ فعله بالتّفاصيل الدّقيقة.

العواطف الجيّاشة

يشعر بعض الأشخاص الذين يخوضون تجربة "الرّيبوت" في كثير من الأحيان بأنّهم أصبحوا عاطفيّين جدّا، وتغمرهم مشاعر جيّاشة بطريقة غريبة لم يعهدوها من قبل، وقد يشكّل ذلك تحدّيا قاسيا لهم وخاصّة إذا كانت هذه المشاعر غير مرغوبة، وإليكم تصريحات بعضهم بهذا الصّدد:

"أشعر بتقلّب المشاعر بدرجة لم أشعر بها في الماضي، من السّعادة الغامرة الغير مبرّرة إلى الحزن الذي يصيب بالشّلل. مشاهدة الأفلام الإباحيّة والاستمناء المتكرّر خدّرا إحساسي بهذه العواطف وجعلاني فاتر الشّعور على الدّوام، ورغم ذلك كنت راض بحالي."

* * *

"سوف تغمرك عواطف جيّاشة لم تشعر بها منذ سنين، وربّما لم تشعر بها أبدا طوال حياتك، وفي حين لم تكن تلتفت للفتيات في السّابق، سوف يصبحن محور تفكيرك. هل سبق أن رسبت في الاختبارات المدرسيّة؟ هذه المرّة لن يمرّ فشلك في الدّراسة مرور الكرام، لأنّك سوف تهتمّ بتحصيلك الدّراسيّ، وتقلق على درجاتك في الامتحانات النّهائيّة التي ستبدأ بعد أسبوعين.
وهذا شيء حسن جدّا، بل إنّه شيء رائع، لأنّ هذه هي المعاناة التي سوف تتعلّم منها، وتنمّي وتطوّر

شخصيّتك. ستكون مؤلمة بلا شكّ، وفي بعض الأحيان ستشعر بالحيرة والحزن إلى درجة الاكتئاب، ولكن لا تسقط في هذا الفخّ، فالعواطف الجيّاشة ستخبو مع الأيّام، والذّكريات العصيبة سوف تتلاشى، وستخرج من هذه التّجربة أقوى. تذكّر أنّ أمامك سنوات من النّموّ والنّضج العاطفيّ لتعيشها وتتطلّع إليها، قد لا تكون سهلة، ولا مريحة، ولكنّها تستحقّ ما تبذله من جهد وعطاء."

وكما يشير هذا الشّابّ، لن يكون بإمكانك أن تعيش الأوقات السّعيدة دون أن تكون لديك الإرادة لتتخطّى الأوقات الصّعبة:

"عادة ارتياد المواقع الإباحيّة هي -في الأساس- مثل أيّ مادّة أخرى أو سلوك آخر يسبّب الإدمان، إنّها تخدّر أحساسك، وهنا مربط الفرس، فالإدمان لا يخدّر الإحساس بنوع واحد من المشاعر فقط، بل إنّه يخدّر المشاعر والأحاسيس كلّها. ولهذا، ففي حين إنّك تقع في فخّ الإدمان لأنّك تعتقد أنّه سوف يقلّل من إحساسك بالمشاعر السّلبيّة مثل الضّعف، والوحدة، والحزن، وخيبة الأمل، والخوف، إلا أنّه سوف يخمد العواطف الإيجابيّة أيضا مثل السّعادة، والأمل، والبهجة، والمحبّة."

التّأثير المطارِد

مصطلح "التّأثير المطارِد" يصف حالة تأجّج الرّغبة الملحّة لمشاهدة المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت التي تنتاب الشّخص بعد أن يمارس الجنس ويشعر بهزّة الجماع، وهذا العرض -مثل سائر أعراض الانسحاب- يمكن أن يتسبّب بانتكاسة سريعة، هذان شابّان وصفا معاناتهما مع "التّأثير المطارِد":

"حالة "التّأثير المطارِد" لا تبدو لأوّل وهلة كأمر بديهيّ، ولكنّها حالة حقيقيّة بالفعل. طوال فترة سفر شريكتي إلى خارج البلاد لم أشعر برغبة في الاستمناء على الإطلاق، ولكن بمجرّد أن رجعت من رحلتها، وبدأنا نمارس العلاقة الحميمة، عادت إليّ الرّغبة بالاستمناء ومشاهدة الأفلام الإباحيّة بشكل أقوى من السّابق."

* * *

"أشعر أحيانا برغبة جامحة في الجنس عقب ممارسة الجنس فعلا، وفي مثل هذه الأوقات أشعر أيضا بانجذاب شديد للنّساء الأخريات."

وقد يشعر بعض الأشخاص "بالتّأثير المطارِد" بعد الاحتلام، وبعض الأشخاص قد لا يشعرون به على الإطلاق، وفي كلّ الأحوال فإنّ هذا التأجّج الشّديد والمفاجئ للرّغبة الملحّة بعد الشّعور بهزّة الجماع يمكن أن يؤدّي بالشّخص إلى العودة لمشاهدة الأفلام الإباحيّة من جديد، وخاصّة إذا لم يكن عارفا بحالة "التّأثير المطارِد" وأعراضها، يقول بعضهم:

"بعد أن نجحت تجربة "الرّيبوت" قضيت وقتا ممتعا مع شريكتي، وكان كلّ شيء على ما يرام، إلّا أنّي عانيت من حالة "التّأثير المطارِد" البغيضة، شعرت في صباح اليوم التّالي برغبة قويّة جدّا في الجنس لدرجة أنّي قمت بالاستمناء وهي ما تزال في الحمّام، وفي الحقيقة قمت بعدها بالاستمناء عدّة مرّات، وانتابني بعد ذلك شعور بالاكتئاب الشّديد بقيّة اليوم."

* * *

"بعد ثلاثة أشهر من الامتناع التامّ عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة مارست العلاقة الحميمة مع شريكتي، وكنّا سعداء جدّا. ولكن بعد يوم أو يومين، بدأت تلحّ عليّ من جديد رغبة قويّة جدّا بمشاهدة الأفلام الإباحيّة والاستمناء. قد يبدو ذلك متناقضا، ولكنّ هذا ما حصل فعلا، لقد عدت إلى ممارسة العادة السّرّيّة أكثر من السّابق، وكذلك عدت إلى مشاهدة المرئيّات الجنسيّة من جديد."

* * *

"لاحظت أنّي بعد الإكثار من مشاهدة الأفلام الإباحيّة، عليّ أن أجبر نفسي على العودة إلى الطّريق القويم إجبارا، وذلك لأنّ الاستمناء والوصول إلى ذروة الشّبق تجعلك أكثر رغبة بإعادة الكرّة، والأيّام الثّلاثة الأولى هي الأصعب على الإطلاق."

* * *

"ليس عندي أيّ مشكلة في الجماع، إلا أنّي اخترت طوعا أن أتجنّب الجماع طوال الشّهر الماضي، وكان هذا قرارا حكيما لأنّي لم أعاني في هذه الفترة من الأعراض المتعبة "للتّأثير المطارِد"."

حالة "التّأثير المطارِد" يمكن أن تكون درجة مبالغ فيها من التّأرجح الطّبيعيّ الذي يحدث عادة في الكيمياء- العصبيّة بعد الشّعور بهزّة الجماع:

"كان اليومان التّاليان للانتكاس صعبين جدّا، لقد عانيت من صعوبة في التّركيز، وأحسست باختلال الدّوبامين في دماغي، واشتدّت عليّ أعراض الانسحاب، فقد صار دماغي مخدّرا وبطيئا، وكلماتي كانت متعثّرة، وعانيت من صعوبة في التّواصل مع الآخرين، وكانت الرّغبة بالاستمناء وممارسة الجنس قويّة وملحّة أكثر بكثير من السّابق."

والجانب الإيجابيّ لحالة "التّأثير المطارِد" أنّها قد تساعد الشّخص على إنهاء حالة "الموت السّريريّ"، وتسهّل عودة الأداء الجنسيّ والأحاسيس الجنسيّة إلى طبيعتها:

"في صباح اليوم الثّامن والسّتين منذ بداية "الرّيبوت" حصل لي شيء غريب جدّا لم يحصل لي أبدا وأنا في سنّ المراهقة: الاحتلام! عندما أسترجع هذه الذّاكرة اليوم -وقد أتممت واحدا وتسعين يوما- أشعر بأنّها كانت نقطة فاصلة في هذه التّجربة، وكأنّي ولدت في ذلك اليوم من جديد، ومنذ ذلك الوقت بدأت

أعاين فوائد الإقلاع عن ارتياد المواقع الإباحيّة. أشعر الآن أنّي مفعم بالطّاقة والحيويّة، وتعافيت تماما من العجز الجنسيّ الذي كنت أعاني منه."

ولاحظ البعض أنّ حالة "التّأثير المطارِد" تخفّ بمرور الوقت، وتتلاشى عند استعادة الدّماغ توازنه. إنّ تضاؤل الشّعور بحالة "التّأثير المطارِد" واختفاؤها نهائيّا فيما بعد إنّما هو دليل ملموس على أنّ تجربة "الرّيبوت" تؤتي أكلها، يقول هذا الشّابّ:

"لقد عادت لي القدرة على الانتصاب بسهولة وبأقلّ إثارة أو تخيّل، وبقوّة وتحمّل مفاجئين، ومن حينها صرت أشعر أنّي مفعم بالطّاقة والحيويّة. ورغم أنّ لديّ رغبة كبيرة بالجنس، إلا أنّي الآن صافي الذّهن، ولا أعاني من حالة "التّأثير المطارِد"، وبإمكاني أن أقول بأنّ حالتي تحسّنت تحسّنا ملحوظا."

وقد وجد هذا الزّوج استخداما مفيدا لحالة "التّأثير المطارِد":

"زوجتي على علم بحالة "التّأثير المطارِد" وتداعياتها، وبما أنّنا أتممنا علاقة عاطفيّة حميمة اللّيلة الماضية، فقد قرّرت هذا الصّباح أن تتبعني إلى الصّالة متسلّلة على رؤوس أصابعها لترى ما الذي كنت أتصفّحه على الإنترنت. وقد رأت بأمّ عينها حالة "التّأثير المطارِد"، فقد طاردتها إلى غرفة النّوم حتّى تعلم دون شكّ بأنّي لن أطارد غيرها. تأخّرت في الخروج إلى العمل، ولكنّ الأمر كان يستحقّ التّضحية."

الكوابيس واسترجاع الذّكريات

يقول الكثيرون أنّهم صاروا يتذكّرون ما يرونه في منامهم من رؤى وأحلام بشكل أفضل بعد "الرّيبوت"، والتي قد تكون سعيدة ومفرحة وقد تكون غير ذلك:

"الشّيء الذي لاحظته منذ أن بدأت تجربة "الرّيبوت" مع منتدى "نوفاب" هو أنّي بدأت أرى الأحلام في منامي، وبصراحة لا أذكر أنّي رأيت مناما واحدا خلال السّنوات العشر الماضية حين كنت أمارس الاستمناء بكثرة، والآن رأيتها عدّة مرّات."

الرُّؤى والأحلام الواقعيّة تبدو وكأنّها جزء من عمليّة التّنظيف الدّماغيّ التي تحصل أثناء رحلة التّخلّص من الإدمان وآثاره، يرى بعض الأشخاص في منامهم أنّهم يمرّون بانتكاسة لأنّ الدّماغ يحاول جاهدا أن ينشّط الدّوائر العصبيّة المألوفة لديه، إلّا أنّ هذه الأحلام لا تلبث أن تتلاشى، يقول هذا الشّابّ:

"لقد بتّ أرى أحلاما مزعجة جدّا، أرى في منامي أشياء لا أشعر بالرّاحة في الحديث عنها لأيّ كان،

أعلم أنّ دماغي يمرّ بمرحلة النّقاهة ويحاول أن يتغلّب على أعراض الانسحاب، إلا أنّي آمل أن تنتهي هذه الأحلام بسرعة حتّى أتمكّن من النّوم الهادئ مرّة أخرى."

ومن الشّائع أيضا استرجاع وتذكر لقطات جنسيّة من الأفلام الإباحيّة التي شوهدت في الماضي، وقد تسبّب هذه الذّكريات ضيقا شديدا جدّا للشّخص، يقول شابّ آخر:

"في كثير من الأحيان لا أستطيع أن أرى الشّخص الواقف أمامي -غريبا كان أم صديقا- بصورته الحقيقيّة، كلّ ما أراه هو ومضات تظهر الشّخص عاريا سواء أكان رجلا أو امرأة. أتفهّم تماما أنّ النّاس الطبيعيّين يمكن أن تكون لديهم خيالات كهذه، ولكنّها تتعلّق فقط بالأشخاص الذين يحبّونهم أو ينجذبون إليهم، ولهذا السّبب لا تقلقني الخيالات بحدّ ذاتها، وإنّما الذي يقلقني هو أنّ هذه الخيالات تحدث بكثرة، وأنّها تحدث استجابة لأحداث ومحفّزات عشوائيّة، وأحيانا محفّزات غير مرغوبة، وأنّها تفاجئني في بعض المواقف حتّى لو لم أر الشّخص جذّابا بالضّرورة، أو أنّي لا أرغب بأن أراه كذلك كأن يكون شخصا طاعنا في السّنّ أو طفلا صغيرا.

أشعر وكأنّ ذهني قد أصيب بالعطب، كان يمكن أن أحتمل هذا الوضع لوحصل لي عندما أمرّ بالشّخص في الطّريق مرور الكرام، عندها سوف أتجاوزه سريعا، وسيكون بإمكاني أن أتخلّص من الخيالات، وأمحوها من ذاكرتي. ولكن عندما تدهمني هذه الخيالات وأنا منهمك في الحديث مع الشّخص، أشعر بأنّي سوف أصاب بنوبة من الهلع، وعندها أقوم بإنهاء المحادثة بسرعة، ثم أهرع إلى مكان هادئ كأن أذهب إلى دورة المياه أو أخرج في نزهة مشيا على الأقدام حتّى أهدّئ من روعي. أشعر كما لو أنّ أحدا غيري يتحكّم بأفكاري وخيالاتي ولكن ليس لي القدرة على الاعتراض، أنّه دماغ الإباحيّة الجنسيّة القديم على ما أعتقد، وهو الذي يستحضر في ذهني هذه الخيالات."

من الأفضل أن تتعامل مع استرجاع الذّكريات كما تتعامل مع الرّؤى والأحلام، أي اعتبرها جزءا من عمليّة التّنظيف الذّهنيّة التي تمرّ بها أثناء "الرّيبوت"، ولا تعتبرها دليل على الفشل في مسعاك للإقلاع عن مشاهدة المرئيّات الجنسيّة. سلّم بأنّ وجود هذه الخيالات هو أمر واقع، ودعها تمرّ دون أن تعطيها أيّ معنى، ثمّ اضبط حواسّك وراقبها عن كثب، وركّز انتباهك إلى ما يجري حولك، واسترخ وخذ أنفاسا عميقة من حين لآخر.

ملاحظة: الأشخاص المعرّضون للإصابة باضطراب الوسواس القهريّ قد يواجهون صعوبة في إهمال هذه الخيالات أو تركها تمرّ بسلام، وذلك لأنّهم ينزعون إلى الاهتمام الشّديد بأشياء هي في الحقيقة ليست ذات أهميّة.

دوّامة العار

معظم الذين يشاهدون المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت هذه الأيّام نشأوا وترعرعوا في وجود الإغراء على الإنترنت، وهم على الأغلب لا يرون حرجا في مشاهدتها، وقلّما يشعرون بالخزي من فحش المادّة المرئيّة، أو من مجرّد مشاهدتها في المقام الأوّل، وإذا كان هناك شعور بالخزي والعار فهو منصبّ على فقدان السّيطرة، وخروج الأمر عن طوره، ويتبخّر كلّ شعور بالخزي والعار بمجرّد أن يستعيدوا السّيطرة على مقاليد الأمور.

أمّا إذا كانت مشاهدة المرئيّات الجنسيّة مرتبطة في ذهنك بالفضيحة والخزي، أو التّهديد بالعقوبة من قبل والديك، أو زوجتك، أو ديانتك، أو أنّك متأثّر بالآراء الصّارمة التي تستنكر الاستمناء، فقد تحتاج إلى المساعدة حتّى تغيّر أطر نظرتك إلى هذا السّلوك، وتحسّن نظرتك إلى ذاتك.

الأنشطة الممنوعة تصبح مرغوبة ومثيرة إلى درجة تثير الدّهشة، وخاصّة عند الفتية في سنّ المراهقة، ويزيد إفراز الدّوبامين بشكل حادّ عندما يترقّب الفتى المراهق عمل شيء جديد، أو القيام بمجازفة، بما في ذلك عمل شيء ممنوع. هذه القفزة في مستوى الدّوبامين هي التي تعطي الإنسان في مرحلة الفتوّة الدّافع لكيّ يجازف، ويخوض تجارب جديدة، ويسعى للبحث عن زوج بعيدا عن الأقارب المعروفين. يعمل الدّوبامين بنفس الآليّة منذ سالف العصر والزّمان، وهو الذي يجعل طعم الثّمرة المحرّمة أكثر حلاوة، ويجعل الممنوع مرغوبا. كما أنّ الأبحاث أظهرت -كما ذكرنا سابقا- أنّ الحصر النّفسيّ الذي يصاحب المجازفة واقتراف الممنوع يزيد من مستوى الإثارة أيضا.

وفي وجود الكمّيّات الزّائدة من الدّوبامين التي تصرخ "نعم، افعل ذلك"، يصبح من السّهل جدّا على مركز المكافأة في الدّماغ أن يبالغ في تقدير قيمة الأنشطة المحظورة، بل ويسجّلها تحت بند "مثير للغاية"، ويصبح ذلك عزاؤنا الذي ينسينا -مؤقّتا- الشّعور بالخزي والعار من اقتراف هذا الذّنب. وهذا يفسّر كيف يقع مشاهدو المرئيّات الجنسيّة في دوّامة متعاقبة من التّدم على ارتكاب الذّنب، والشّعور بالخزي والعار، ثمّ العودة إلى مشاهدة الأفلام من جديد، وبإفراط، ثمّ الشّعور بالعار مرّة أخرى، وهذا دواليك.

ليس من الحكمة أن ندّعي بأنّ العلم قد كشف وبيّن كلّ شيء عن وظائف الدّماغ والتّغيّرات التي تحدث في الكيمياء-العصبيّة في حالات الإدمان، فنحن ما زلنا لا نعرف القصّة كاملة إلى الآن، ولكنّي مؤمن بأنّ التّعامل مع حالات الإدمان على

ارتياد المواقع الإباحيّة في هذا الإطار العلميّ يمكن أن يقرّب لنا الصّورة الحقيقيّة للمشكلة. الإطار العلميّ الذي اعتمدته في هذا الكتاب يرتكز على الأسس البيولوجيّة لوظائف الجهاز العصبي ولدونة الدّماغ من جهة، واستعارة المصطلح التّمثيليّ من علم الحاسوب الذي يشبّه التّوقّف عن مشاهدة المرئيّات الجنسيّة بإعادة تشغيل الجهاز من جهة أخرى، وأعتقد أن هذا الطّرح يمكن أن يقرّبنا إلى حقيقة ما يجري بموضوعيّة وعقلانيّة، وخاصّة بالمقارنة مع الرّؤية المحافظة التي تتحرّج من الحديث في موضوع الجنس وكلّ ما يتعلّق بالنّشاط الجنسيّ، أو النّظرة المتحرّرة جدّا التي تطلق العنان للشّهوات، ولا ترى في الإباحيّة الجنسيّة عيبا ولا ضررا.

أتابع بانتظام تصريحات أعضاء المنتديات الذين يخوضون تجربة "الرّيبوت"، وممّا يثير الدّهشة بالفعل أنّ الكثيرين منهم -وحتّى المتديّنين - يصرّحون بأنّ حالتهم تتحسّن بشكل أسرع عندما يواجهون تحدّيات الإقلاع من منظور علميّ، لأنّهم يتعلّمون كيف يوجّه الدّوبامين السّلوكيّات الخطرة، ولماذا تتسبّب الإثارة الشّديدة والمزمنة بارتداد عكسيّ يجعل الرّغبة الملحّة وما يصاحبها من أوجاع أشدّ من السّابق، وبالتّالي تزداد الحاجة إلى التّطبيب الذّاتيّ بجرعة جديدة من المرئيّات الجنسيّة لتخفيف الأوجاع. أعتقد أنّ مفتاح الحلّ يكمن في التّعاطف مع النّفس، وتوجيه طاقتها تّجاه الأعمال البنّاءة، وبعيدا عن الصّراع الدّاخلي المؤلم مع الذّات، والذي قد يبدو للبعض مثيرا أحيانا ولكن له آثار هدّامة.

> "ما عدت أرى مشكلتي مع الإدمان على مشاهدة الأفلام الإباحيّة على أنّها وساوس الشّياطين، أو أنّها تعبّر عن الآثام والذّنوب التي ملأت قلبي، وصرت أدرك أنّ لديّ احتياج إنسانيّ طبيعيّ للعلاقة العاطفيّة الحميمة ولكنّه اتّجه اتّجاها خاطئا، فارتياد المواقع الإباحيّة عادةٌ سيّئة وضارّة ترسّخت وقويت بسبب النّاقلات العصبيّة التي تفرز في الدّماغ، فهي ليست شيئا غامضا أو غيبيّا.
> بساطة جدّا: أدركت أنّ لديّ القدرة على التّحكّم بتصرّفاتي... ففعلت، وأيقنت أنّ الحياة التي أحلم أن أعيشها لن تتحقّق مع وجود الإباحيّة الجنسيّة فيها... فأخذت القرار الحاسم بالإقلاع عنها، وعندما أقول "ببساطة" لا أعني "بسهولة".
> إنّ نجاحي في ضبط هذا السّلوك أعطاني الثّقة الكافية كيّ أتغلّب على التّحدّيات الأخرى، ومنذ أن بدأت "الرّيبوت" قبل تسعين يوما: أنقصت وزني ٢٠ رطلا[52]، وبدأت أمارس هواية الرّقص على إيقاع موسيقى الجاز، وانضممت إلى فرقة موسيقيّة، وتعرّفت على فتاة طيّبة. أنا لا أتحدّث عن قوى خارقة، فكلّ هذه الطّاقة كانت كامنة فيّ، ولكنّها كانت معطّلة بسبب انغماسي في هذا السّلوك المدمّر.

52 الرّطل الإنجليزي ويعادل أقلّ بقليل من نصف كيلوغرام (1 رطل = 0.454 كيلوغرام)

ازدادت بعد "الرّيبوت" ثقتي بنفسي، بل إنّي صرت أحبّ نفسي وأقدّرها، فلا أشعر بمرارة النّدم عندما أنظر في المرآة، وأعتقد أنّ هذا هو الشّعور الطّبيعيّ الذي يجب أن يشعر به الإنسان. يؤسفني كم أهدرت من الوقت وأنا أشعر بالخزي والعار وعقدة الإحساس بالذّنب، أمّا الآن فأنا أنظر إلى المستقبل بضمير صاف، وأحبّ الحياة."

مواطن الزّلل

التّأرجح على الحافّة

ما هو الشيء الذي يفعله مرتادو المواقع الإباحيّة ويتسبّب في خروج تجربة "الرّيبوت" عن مسارها الصّحيح أكثر من أيّ شيء آخر؟ إنّه التّأرجح على الحافّة! "التّأرجح على الحافّة" هي حالة الشّخص عندما يمارس الاستمناء، ويعمل على زيادة التّهيّج الجنسيّ أثناء مشاهدة المرئيّات الجنسيّة المغرية على الإنترنت، ولكنّه يحول دون الوصول إلى الذّروة أو القذف لفترة طويلة، بل يحرص على بقائه على هذه الحالة من التّهيج، ويستمرّ في تصفّح المواقع، وقد يفعل ذلك مرارا. هذا السّلوك ليس مستغربا بين أعضاء المنتديات، لأنّ بعض الرّجال أقنعوا أنفسهم بأنّ المشكلة الأساسيّة تكمن في القذف، بينما الإثارة الزّائدة التي تسبّبها مشاهدة الأفلام الإباحيّة هي مشكلة ثانويّة، إلا أنّ بعض الشّبّان أدركوا غياب الحكمة في عادة التّأرجح على الحافّة، ويظهر ذلك في تصريح أدلى به أحدهم، يقول:

"بدلا من الوصول إلى الذّروة والقذف وإنهاء الأمر، فإنّك تترك دماغك يسبح في النّاقلات العصبيّة المهيّجة للشّهوة لعدّة ساعات، وهذا أسوأ شيء يمكن أن تفعله، ولا يبرّه شيء في ضرر، إنّه الأخطر على الإطلاق. أعتقد أنّنا لم نكن مدمنين على مشاهدة الأفلام الإباحيّة بالذّات، ولكن كنّا مدمنين على عادة التّأرجح على الحافّة أثناء مشاهدة الأفلام الإباحيّة."

التّأرجح على الحافّة يرهق غدّة البروستاتا، ويجعل الشّحص غير مهيّأ لإقامة علاقة جنسيّة طبيعيّة مع شخص حقيقيّ، لأنّ ممارسة هذا السّلوك لا تتوافق مع الطّريقة التي تمارس بها العلاقة الحميمة في الواقع، فالتأرجح على الحافّة يرتبط عادة بمشاهدة المحفّز المرئيّ على الشّاشة ولفترات طويلة، وبالتّجديد السّريع والانتقال من مشهد إلى آخر، وباستعمال اليد في ممارسة الاستمناء (أو أيّ أداة أخرى).

يصل الدّوبامين إلى أعلى مستوياته عندما يكون الشّخص على وشك الوصول إلى ذروة الشّبق والشّعور بهزّة الجماع،

ولذلك فإنّ التّأرجح على الحافّة يُبقي الدّوبامين في أعلى مستوياته التي يمكن أن يصل إليها طبيعيّا ولفترات طويلة قد تمتدّ لساعات، وأثناء ذلك يستقبل الدّماغ إشارات قويّة تعمل على تقوية التّرابط بين التّهيّج الجنسيّ الحاصل وبين ما تتمّ مشاهدته على الشّاشة، سواء أكان سلوكا جنسيّا معيّنا، أو مجرّد وجود شاشة الحاسوب. إضافة لذلك، فإنّ الارتفاع الشّديد في مستوى الدّوبامين بشكل مزمن يجعل دماغ الشّخص أكثر عرضة لحدوث التّغيّرات الدّماغيّة وترسيخها مثل تناقص حساسيّة الدّماغ للمتعة، وبالتّالي يصبح أكثر عرضة لخطر الإدمان.

في عصور ما قبل الإنترنت السّريعة، كان الشّابّ يلجأ إلى الاستمناء كوسيلة لكبح جماح شهوته، وكان عادة ما يحرص على القذف وإنهاء الأمر في غضون دقائق، لأنّه بذلك يسبّب إفراز ناقلات عصبيّة في الدّماغ تؤدّي إلى خفض معدّل إفراز الدّوبامين لفترة من الزّمن، ويترتّب على ذلك شعور عامّ بالارتياح من إلحاح الرّغبة الجنسيّة. ولكن إطلاق العنان لرفع معدّل إفراز الدّوبامين إلى أعلى مستوياته الطّبيعيّة إلى ما لا نهاية كما يفعل مرتادو المواقع الإباحيّة فإنّه يؤدّي إلى تأجيج مستمرّ للشّهوة الجنسيّة دون أيّ شعور حقيقيّ بالاكتفاء، يقول شابّ:

> "الذي سبّب لي الانزلاق في الطّريق القاتل للإدمان على مشاهدة الأفلام الجنسيّة هو في الحقيقة أنّي غيّرت عادتي من مشاهدة الأفلام من أجل الاستمناء والقذف، إلى مشاهدتها من أجل الاستمتاع بالأحاسيس التي تقود إليها."

ضع في حسبانك أنّك قد لا تجد في الفترة الأولى من "الرّيبوت" أيّ علاقة عاطفيّة تشعرك بالاكتفاء والرّضا تماما، كما أنّ الاستمناء دون مشاهدة المرئيّات الجنسيّة قد لا يؤمّن لك الإثارة الكافية كيّ تصل إلى الذّروة أو تشعر بالاكتفاء الجنسيّ، وسبب ذلك أنّ دماغك لم يسترجع بعد القدرة على الاستجابة التّلقائيّة للممارسات الجنسيّة الطّبيعيّة، ولكن بإمكانك أن تستغلّ هذا الأمر لصالحك فتقلّل من ممارسة الاستمناء بينما يعمل دماغك جاهدا كيّ يستعيد توازنه. صرّح عدد من الأشخاص الذين خاضوا تجربة "الرّيبوت" أنّ رغبتهم في ممارسة الاستمناء قلّت إلى حدّ كبير بمجرّد أن توقّفوا عن مشاهدة المرئيّات الجنسيّة، لأنّ الاستمناء دون مشاهدة الأفلام الإباحيّة ليس مثيرا أو ممتعا بما يكفي، ولهذا فلا داعي لأن ترهق دماغك بالاستمناء في هذه الفترة، امتنع عنه وكن صبورا.

الخيالات

الأبحاث التي تدرس التّصوّر الذّهني أو العقلي[53] تشير إلى أنّ تخيّل تجربة ما، أو تصوّر نشاط ما، يمكن أن ينشّط نفس الدّوائر العصبيّة التي تنشط لدى أداء التّجربة أو النّشاط فعليّا. بمعنى آخر، فإنّ الخيالات الجنسيّة والتّصوّرات التي تدور بذهنك عندما تتصفّح تطبيقات المواعدة أو إعلانات الصّداقة على الإنترنت تنشّط وتقوّي الرّوابط العصبيّة المرتبطة بالإدمان على مشاهدة المرئيّات الجنسيّة، والتي تبحث عمّا يثيرها من التّجديد.

يصرّح الكثيرون بأنّ اجتناب هذه الخيالات مبكّرا في بداية "الرّيبوت" مفيد جدّا، بما في ذلك اجتنابها أثناء الجماع، وذلك لأنّ تجنّب هذه الخيالات يقلّل من تأجيج الرّغبة الملحّة التي تدفع الشّخص إلى مشاهدة الأفلام الإباحيّة. وبالمقابل، إذا كان الشّخص ذا خبرة جنسيّة ضئيلة، فمن الممكن أنّ يكون تخيّل العلاقة الجنسيّة الطّبيعيّة مفيدا له، لأنّ الخيالات والتّصوّرات التي تركّز على العلاقة الجنسيّة الطّبيعيّة مع زوج حقيقيّ قد تساعد في نهاية المطاف على إعادة تأهيل دماغه كيّ يستجيب للمحفّزات الجنسيّة بشكل طبيعيّ بدلاً من الاستجابة للعروض التي يراها على شاشة الحاسوب.

الحقيقة المؤكّدة هي أنّ الخيالات الجنسيّة هي أمر طبيعيّ عرفه الإنسان منذ سالف الزّمان، ومربط الفرس هو أن تتجنّب التّخيّلات التي تحوم حول مقاطع من الأفلام الإباحيّة المفضّلة لديك، وبالذّات تجنّب إعطاء أشخاص حقيقيّين دور البطولة في هذه المقاطع. هذان شابّان قدّما بعض النّصائح في هذا الشّأن:

> "الخيالات تعتبر شيئا خطرا في بداية "الرّيبوت"، وذلك لأنّ خيالاتنا في الشّهور الأولى بعد الإقلاع لا تعدو كونها نسخا معدّلة من الأفلام الإباحيّة التي كنّا نشاهدها. ولأنّ قدرة دماغك على الإبداع والاستجابة للمتعة قد ضعفت، فلن يكون سهلا أن تتخيّل كيف تكون العلاقة الجنسيّة مع فتاة حسناء عاطفيّة وحميمة. والحل؟ يقول لك دماغك: "لماذا لا تسترجع صورة ذلك المشهد الجنسيّ الذي أثارك وجعلك تتأرجح على الحافّة لساعات؟" وهنا مكمن الخطر، وليس في التّخيّل بحدّ ذاته. فالشّخص المعافى الذي يتمتّع بالصّحة والعافية لو جالت بخاطره خيالات جنسيّة متعلّقة بشخص معيّن فلن يواجه أيّ مشكلة، ولكن الشّخص المدمن على مشاهدة الأفلام الإباحيّة عندما ينشغل بخيالات جنسيّة مبنيّة على ما شاهده من أفلام إباحيّة في الماضي فإنّه يضرّ نفسه، وإذا استمرّ في التّخيّل بشكل متكرّر سوف يصبح وضعه أسوأ. برأيي أنّك بمجرّد أن تبدأ بالتّعافي من الإدمان، إذا صار ذهنك يتخيّل خيالات

53 التّصوّر الذّهني أو العقلي هو الطّريقة التي يخزّن فيها عقل الإنسان صور الأشياء والأشخاص والأحداث التي تستقبلها حواسّه من العالم الخارجي

جنسيّة دون أن يسترجع مقاطع من الأفلام الإباحيّة ودون أن يركّز على خيالات منحرفة أو غير واقعيّة، فعليك أن تدعه وشأنه، ولا أعني أنّ عليك أن تقوّي هذه الخيالات أو تدعمها، فقط دعها تمرّ مرور الكرام، ولا تقف عندها كثيرا."

* * *

"إذا كانت الخيالات التي تجول بذهنك أثناء "الرّيبوت" تشبه ما كنت تشاهده في الأفلام الإباحيّة -ولو بدرجة قليلة- فعليك أن تتخلّص منها، وذلك لسببين:

١- الخيالات والتّصوّرات التي تشبه محتوى الأفلام الإباحيّة قد تؤدّي إلى الانتكاس.

٢- قد يؤدّي الاستمرار في هذه الخيالات إلى التّنشيط المتكرّر للرّوابط العصبيّة المستحدثة بفعل الإدمان فتقوّيها، وتضعف كلّ جهودك السّاعية إلى التّخلّص منها، فدماغك لا يميّز بين الصّور التي يراها على الشّاشة والصّور التي تتخيلها بذهنك، وبالتّالي فإنّ التّخيّل الذّهنيّ لمشاهد من الأفلام الإباحيّة لا يختلف أثره على دماغك عن مشاهدة الأفلام بالفعل.

رغم ذلك لا أعتقد أنّ كلّ الخيالات سيّئة، أو أنّها دائما تأتي بنتائج مضادّة، أثناء خوض تجربة "الرّيبوت" لاحظت أنّي بدأت -ولأوّل مرّة في حياتي- أتخيّل تلقائيّا خيالات من نوع جديد، بدأت أتخيّل خيالات تدور حول علاقة رومانسيّة وعاطفيّة، ولكن دون التّركيز على الجنس بحدّ ذاته، كنت أتصوّر في ذهني تبادل الابتسامات، وتشابك الأيدي، وتدليك الظّهر أو الأرجل. قد تبدو هذه الخيالات عاديّة ومملّة، إلا أنّها بالنّسبة لي بدت ممتعة ومفعمة بالحياة، ولا أعتبرها نسخة مخفّفة من المشاهد الجنسيّة لأنّها من نوع مختلف تماما، وقد وجدت أنّ هذا النّوع من الخيالات ينعكس إيجابيّا على حالتي، وبالمناسبة أنا لا أقوم بالاستمناء أثناء هذه الخيالات، ولا أجدها تثيرني إلى درجة التّأرجح على الحافّة، وإلا فلن يكون هناك فرق بينها وبين تخيّل مقاطع من الأفلام الإباحيّة."

بدائل المواقع الإباحيّة

بعض المواقع على الإنترنت لا تصنّف على أنّها مواقع إباحيّة ولكنّ البعض يقبل على تصفّحها كبديل، وهذا موطن من مواطن الزّلل بإمكانه أن يحرف "الرّيبوت" عن مساره المرغوب بكلّ سهولة. إذا كنت تحاول أن تقلع عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة، فمن السّهل أن تجد لنفسك مبرّرا يقنعك بأن النّظر إلى صور نساء حسناوات بلباس البحر البيكيني -على سبيل المثال- لا بأس فيه، فهذه مجرّد صور وليست أفلاما إباحيّة، وهدف "الرّيبوت" هو الإقلاع عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة، فلا يوجد داع للقلق، أليس كذلك؟ والحقيقة أنّ جهاز المكافأة في دماغك لا يعرف ما هي الإباحيّة الجنسيّة، كلّ ما يعرفه هو إذا كان هذا الشّيء الذي تنظر إليه يثير شهوتك أم لا، دماغك ملكك أنت وحدك، وأنت أدرى به. عضو محكمة العدل العليا

الأمريكيّة "بوتر ستيوارت" قال في عام ١٩٦٤م مقولته الشّهيرة: "في حين أنّي لا أستطيع أن أعطي تعريفا محدّدا للإباحيّة الجنسيّة، إلا أنّي أميّزها حين أراها"، وبناء على ذلك إذا كانت مشاهدة صور النّساء بلباس البحر البيكيني تثير غريزتك وتؤجج شهوتك فهي أيضا مؤذية مثل الأفلام الإباحيّة تماما.

ينبغي ألا تعتمد على آراء الآخرين عندما تحكم على ما يعرض على شاشتك، هل هي إباحيّة جنسيّة أم لا، فآراء النّاس ليس لها قيمة في قرارك، لأنّ المهمّ هو أن تنتبه إلى القفزات في إفراز الدّوبامين في الدّائرة العصبيّة للمكافأة التي تصاحب تعرّضك للإثارة الجنسيّة المصطنعة. والسّؤال الذي لا بدّ أن تطرحه هو: ما هو السّلوك الذي قمت به وعمل على تدريب دماغي كيّ يستجيب بهذا الشّكل؟ ما هو السّلوك الذي تأثّر به دماغي سلبا وسبّب لي المشكلات التي أعاني منها؟ وهل بفعلي هذا (مشاهدة الصّور على سبيل المثال) أقوم بتكرار هذه التّدريبات وتعزيز الأثر الضّارّ أم لا؟

إذا كنت تتصفّح موقع "فيس بوك" (Facebook®) لأنّك تجده مغريا، فهل يمكن أن يتسبّب ذلك بتنشيط الدّوائر العصبيّة المستحدثة بفعل الإدمان على مشاهدة المرئيّات الجنسيّة؟ وهل تعزّز الإدمان بسلوكك هذا؟ والإجابة: نعم، بالطّبع. إذا عمدت إلى البحث والنّقر والتّصفّح بحثا عن صور مغرية جديدة لأنّ دماغك متعطّش للإثارة، فمن الممكن لذلك أن يبطّئ عمليّة التّعافي، وفي المقابل إذا عثرت بالصّدفة على صور جنسيّة فاحشة فقمت بإغلاق الصّفحة مباشرة بمجرّد أن تلمحها، فأنت بهذا التّصرّف تعزّز قوّة إرادتك، وتقوّي سلطة الفصّ الجبهيّ من الدّماغ، تذكّر أنّ الهدف الأساسيّ هو أن تعيد برمجة دماغك بحيث يصبح متحمّسا للعلاقات العاطفيّة الحقيقيّة.

مشكلة الإدمان التي نحن معنيّون بطرحها هنا ليست في التّعرّي بحدّ ذاته، إليك هذا المثال: أيّ ممّا يلي أقرب في التّعبير عن حالة الإدمان على ارتياد المواقع الإباحيّة:

أ- أن تتصفّح موقعا للمواعدة على الإنترنت، وتتخيّل خيالات جنسيّة بينما تنقل ناظريك من صورة إلى أخرى (لأناس يرتدون الثّياب)، أم

ب- أن تقضي بعد الظّهر مع جمع في نادي العراة؟

الأولى بالطّبع أقرب في التّعبير عن حالة الإدمان من الثّانية، فالإدمان على ارتياد المواقع الإباحيّة ليس إدمانا على التّعرّي، ولا حتّى على السّلوك الجنسيّ بحدّ ذاته، إنّه إدمان على التّجديد المستمرّ، التّجديد الذي تراه على الشّاشة دون حدّ. ويلخّص لنا أحد الشّبّان ما تعلّمه من تجربته الخاصّة، فيقول:

"لماذا نتصفّح موقع اليوتيوب بحثا عن فيديوهات لفتيات يرقصن بالسّراويل القصيرة جدّا؟ ما الهدف من إرسال الرّسائل النّصّيّة ذات المحتوى الجنسيّ؟ ولماذا نتواصل عبر كاميرا الحاسوب؟ أو نجري اتّصالات هاتفيّة ونتحدّث حديثا فيه غزل وإغراء؟ ولماذا نتخيّل الخيالات الجنسيّة باستمرار؟ أو نقرأ روايات الأدب المكشوف؟ أو نتصفّح مواقع المواعدة على الإنترنت دون أن يكون لدينا رغبة في التّواصل مع أيّ من أعضائها؟ لماذا نبحث عن صور ممثّلات الأفلام الإباحيّة في محرّك البحث "جوجل" (Google®) أو نتصفّح مواقع التّواصل الاجتماعيّ؟ وغيرها الكثير... لماذا؟
كلّ هذه الأنشطة تزيد من رغبتك بالاستمناء، إنّها تقوّي الدّوائر العصبيّة ذاتها التي تعمل جاهدا من أجل إضعافها، وتبقي دماغك منشغلا بالأفكار الجنسيّة، والأثداء، والمؤخّرات، والجنس، والانتصاب، والحسناوات... إنّها تجعل الإقلاع عن ارتياد المواقع الإباحيّة أصعب بكثير وأشدّ إيلاما.
إمّا أن تسعى لإقامة علاقة عاطفيّة حقيقيّة كأن تبحث عن زوجة أو تتواصل مع الأصدقاء، أو افعل شيئا لا علاقة له بالجنس: ادرس، اشتغل، مارس الرّياضة، أواخرج من البيت. الفكرة برمّتها أن تبتعد عن الإثارة والخيالات الجنسيّة المصطنعة، وتدخل في عالم العلاقات الإنسانيّة الحقيقيّة."

الجماع أثناء "الرّيبوت"

هناك اعتقاد سائد في عرف الكثيرين من الرّجال والنّساء وهو أنّ العمل على زيادة لهيب العلاقة الجنسيّة بين الأزواج يساعد في حلّ مشكلة البرود الجنسيّ لدى الطّرف الآخر، غير أنّ أولئك الذين يعانون من العجز الجنسيّ بسبب ارتياد المواقع الإباحيّة على الإنترنت وجدوا بأنّ التّعافي يكون أسرع إذا تركوا رغبتهم الجنسيّة تعود إليهم تلقائيّا، وبشكل طبيعيّ. أي أنّهم بحاجة إلى أن يعطوا أدمغتهم الفرصة لتتعافى من آثار الإدمان بعيدا عن أيّ ضغط أو مطالبة بممارسة الجنس، وقد وصف أحد الرّجال كيف وجد التّفهّم والدّعم من شريكته في هذا الأمر، يقول:

"كانت فعلا رائعة، لقد صارحتها بأنّي أجد نفسي بحاجة إلى تخيّل المشاهد الجنسيّة حتّى أتمكّن من الانتصاب، فقالت أنّها تفضّل أن أمتنع عن ذلك حتّى لو حرمت من الجماع نهائيّا، إنّ مجرّد معرفة رأيها جعل كلّ شيء أسهل، لم أعد أفكّر بالأفلام الإباحيّة مطلقا منذ أن تحدّثنا في الموضوع، وكان ذلك قبل عدّة أسابيع. وقد أصرّت أيضا على ألا أتناول أيّ دواء لمعالجة العجز الجنسيّ، وشجّعتني على أن أصبر حتّى أتعافى بشكل طبيعيّ. ومن وحي تجربتي فأنا أنصح بما يلي:
صارح زوجتك فهي أكبر عون لك
خذ الوقت الذي تحتاجه حتّى تتحسّن بالسّرعة التي تراها مريحة لك
تجنّب الأدوية فليس لها أيّ تأثير يذكر
لا تقع في فخّ مشاهدة الأفلام الإباحيّة حتّى ولو باعتدال، امتنع عنها نهائيّا

والشّيء المثير للعجب أنّها مرّت بتجربة مشابهة منذ فترة قريبة، فقد كانت تشاهد الأفلام الإباحيّة على الإنترنت بكثرة، حتّى وصلت إلى مرحلة لم تعد تثيرها إلا العلاقات بين النّساء، رغم أنّها ليست سحاقيّة ولا تميل إلى هذا السّلوك أبدا، وامتنعت بعدها عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة، ولذلك فقد مرّت هي الأخرى بتجربة الإقلاع من قبل، وهذا ساعدنا كثيرا لأنّها تفهّمت وضعي ومشكلتي التي كنت أعاني منها.
مرّت بنا بالطّبع أيّام عصيبة، تملّكها أحيانا شعور بعدم الثّقة بالنّفس، وشعرت أنا بأنّي عاجز وعديم الفائدة، ولكنّنا كنّا نتحاور ونتناقش في الأمر، وفي النّهاية خرجنا من التّجربة أقوى. وفي النّهاية عادت لي أحاسيسي الجنسيّة بشكل طبيعيّ الأسبوع الماضي، وكانت هذه خطوة كبيرة إلى الأمام بالنّسبة لي، وتجربة جديدة ورائعة."

إذا كان الجماع يسبّب لك موجات ارتداديّة في الكيمياء-العصبيّة كأن تعاني من حالة التّأثير المطارِد مثلا، أو يفتح لك الباب لتدخل في انتكاسة يتبعها جولة من الارتياد المفرط للمواقع الإباحيّة، فالأفضل أن تمتنع عن الجماع في المستقبل، واقتصر في نشاطك الجنسيّ على المداعبات الرّقيقة. ابتعد عن كلّ الضّغوطات النّفسيّة حول هذا الموضوع حتّى ترجع لك حساسيّتك للمتعة ويتحسّن أداؤك بشكل طبيعيّ، فمن الحكمة أن تمتنع وتصبر وكلّك أمل وتطلّع إلى المستقبل المشرق، من أن تتعجّل وتستنفد طاقتك الجنسيّة تماما.

في بعض الأحيان سيكون من الضّروريّ أن تطلب من شريكتك ألّا تتقمص دور "بطلة الإباحيّة"، وألا تجتهد في محاولة إثارتك قبل أن تكون مستعدّا لذلك، فبالرّغم من أنّ جهودا كهذه يمكن أن تشعل الرّغبة الجنسيّة آنيّا، إلا أنّها على المدى الطّويل يمكن أن تعرقل التّعافي وتطيل أمد "الرّيبوت"، وعندما تتعافى تماما سوف تعود إلى طبيعتك الرّجوليّة الجذّابة، وعندها ستتمكّنا من تعويض كلّ ما فاتكما، وستجدا أنّ الانتظار كان مجديا.

"قبل أسابيع معدودة فقط، كنت قد استسلمت لعجزي، واقتنعت أنّي لن أتمكّن من الاستمتاع بعلاقتي الزّوجيّة أبدا، ولكني البارحة قضيت وقتا ممتعا مع شريكتي وقد بدا الأمر طبيعيّا جدّا، لقد رجعت لي الأحاسيس، وعادت الرّغبة الجنسيّة إلى سابق عهدها، وأشعر أنّ هناك المزيد من التّحسّن في المستقبل."

هل غيّرت الأفلام الإباحيّة ذوقي إلى الأبد

إذا كنت تعتقد بأنّك ليس لك خيار أو رأي في أنماط الممارسات الجنسيّة التي تجدها مغرية أو تفضّلها على غيرها،

وإذا كنت مؤمنا بأنّ ما تفضّله من الأنماط والممارسات التي تعرضها الأفلام الإباحيّة يعبّر فعليّا عن حقيقة ميولك ورغباتك الجنسيّة، فمن الممكن أنّك تضع عقبة رئيسة في طريق نجاح "الرّيبوت"، لأنّك ستشعر عند التّوقّف عن مشاهدتها بأنّك تتخلّى عن المصدر الوحيد الذي يوفّر لك الأمل بالإشباع الجنسيّ. والحقيقة بالطّبع غير ذلك تماما، لأنّك لن تتعرّف على المحفّزات والمثيرات التي تعبّر بالفعل عن ميولك ورغباتك الجنسيّة الحقيقيّة إلا عندما تتخلّى عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة، فمن الجائز أنّ ما يجذبك اليوم على الشّاشة هي مغريات سطحيّة انجذبت إليها فقط بحكم عرضها على المواقع الإباحيّة.

المغريات التي تفقد أثرها في الشّهور الأولى من "الرّيبوت" هي بالطّبع مغريات سطحيّة، وليست جزءا أصيلا من ميولك الجنسيّة، إلا أنّ الرّغبة الملحّة التي قد تشتدّ عليك في هذه الفترة قد تكون من مخلّفات عادة ارتياد المواقع الإباحيّة وذكرياتها، ومن الممكن أن تخدعك، يقول أحد الشّبّان:

> "في صيف عام ٢٠١١م بدأت أنجذب إلى نوع جديد من الأفلام الإباحيّة لم أكن آبه به من قبل، يا إلهي، كنت أشعر بزيادة الدّوبامين في دماغي، وكنت أشعر بالسّعادة الجمّة والحماسة عندما أشاهد هذا النّوع من الأفلام، وكان جسمي يرتعش، ومنذ ذلك الوقت صرت أقلّ سعادة ممّا مضى بكثير، ولم أتمكّن من العودة إلى طبيعتي."

يصاب مرتادو المواقع الإباحيّة بالحيرة عندما يقارنون بين الإثارة التي شعروا بها عند مشاهدة فيلم إباحيّ أوّل مرّة، وبين ضعف أو حتّى انعدام الاستجابة نهائيّا وعدم الشّعور بالإشباع الجنسيّ عند مشاهدة نفس الفيلم لاحقا، ويدفعهم حرصهم على الوصول إلى نفس المستوى من التّهيّج والإثارة إلى سلسلة من التّصعيد نحو مشاهدة أنماط من الأفلام الإباحيّة التي تعرض ممارسات أكثر جرأة وفحشا.

وقد يظنّ البعض أنّ ميولهم الجنسيّة قد تغيّرت، وأنّ هذا هو السبب الذي جعل الممارسات الجنسيّة التي تعرضها الأفلام القديمة تفقد تأثيرها عليهم بينما تجذبهم الأفلام الجديدة، وأحيانا تدفع هذه الأفكار ببعضهم إلى بذل محاولات مستميتة للتّأكّد من حقيقة ميولهم الجنسيّة، فيقومون بمشاهدة أنماط مختلفة من السّلوكيات والممارسات الجنسيّة الغريبة، ويستمرّون في ممارسة الاستمناء بشكل جنونيّ، على أمل أن يكتشفوا أيّ من هذه الممارسات أكثر إثارة وإغراء لهم، وهذه الرّغبة القهريّة للتّأكّد من الميول الجنسيّة الحقيقيّة تؤدي بالبعض في نهاية المطاف إلى مرحلة الإدمان، أو إلى الإصابة باضطراب الوسواس

القهري، دون أن يتّضح لهم شيء عن حقيقة ميولهم الجنسيّة.

وفي خضمّ حملتهم الجادّة في البحث عن الاكتفاء والإشباع الجنسي يحاول بعضهم أن يطبّقوا الممارسات الإباحيّة التي يجدونها مغرية -على غرابتها- في علاقاتهم العاطفيّة الحقيقيّة.

والمنطق العقليّ يقتضي بأنّ أوّل عمل ينبغي أن نقوم به في كلّ هذه الحالات هو استبعاد عامل"مشاهدة المرئيّات الجنسيّة" كمسبّب محتمل لهذا التّغيير وهذه الوساوس، فالدّماغ بحاجة إلى الرّاحة وليس بحاجة إلى الاختبار، واستبعاد العامل المسبّب المحتمل يكون بالإقلاع عن مشاهدة كلّ أنواع المرئيّات الإباحيّة ومصادر الإثارة الجنسيّة المصطنعة بما في ذلك الامتناع عن كلّ الخيالات الجنسيّة لبضع شهور.

وحذار من أن تقنعك أعراض الانسحاب أو حالة الموت السّريريّ بأنّ كلّ ما تحتاجه حتّى تشعر بالاكتفاء والإشباع الجنسيّ هو مشاهدة نوع جديد من الأفلام الإباحيّة، وممارسات أكثر جرأة وغرابة وفحشا، لأنّ الاكتفاء الحقيقيّ لن يأتيك إلا بتوازن دماغك، أيّ عندما تسير في الاتّجاه المعاكس للاتّجاه الذي تسير به الآن، فالإدمان يؤجّج الرّغبة بتكرار السّلوك ولكنّه لا يمنحك أبدا الشّعور بالاكتفاء، ويشاركنا أحد أعضاء المنتديات بتجربته فيقول:

> "بسبب مشاهدة الأفلام الإباحيّة صرت غير قادر على الشّعور بالمتعة إلا إذا استحضرت في ذهنيّ خيالات لممارسات جنسيّة شديدة الفحش، لقد جرّبت الكثير من الممارسات الفاحشة والمتطرّفة مع مومسات، ومع بعض المتحوّلين جنسيّا، وكنت دائما أخرج مستاء، فلم أجد أيّ شيء ممّا يفعلوه مغريا أو مثيرا، وكنت أحتاج إلى أن التّركيز الشّديد وتخيّل المشاهد الجنسيّة التي اعتدت على مشاهدتها حتى أتمكّن من إثارة شهوتي، ولاحظت أنّ ذهني كان ينتقل من تصوّر سلوك جنسيّ معيّن إلى تصوّر سلوك جنسيّ آخر كلّ بضع دقائق، وبمعدّل يوازي سرعة تنقّلي من فيلم إلى آخر أثناء تصفّح المواقع الإباحيّة في البيت.
> عندما كنت أشاهد الأفلام الإباحيّة باستمرار لم تكن رؤية امرأة حسناء مغرية تثيرني، رغم أنّي في الماضي كنت أعجب بالفتيات الجميلات أكثر من أيّ شيء آخر، وعدت بعد "الرّيبوت" إلى سابق عهدي، واليوم عندما أتواصل مع امرأتي أشعر بوجود رابط حقيقيّ بيننا، وهو شعور رائع واستثنائيّ، ولا مكان فيه لإقحام الخيالات الجنسية المصطنعة."

تجارب هؤلاء الشّبّان مع الإباحيّة الجنسيّة المتوفّرة على الإنترنت في الوقت الحاضر تبرهن على أنّ الميول الجنسيّة عند الإنسان طيّعة وقابلة للتّغيير أكثر ممّا كنّا نعتقد، عندما يشاهد هؤلاء الشّبّان الأفلام ذات المحتوى الجنسيّ عالي التّحفيز

بشكل خارق للطّبيعة والتي تعجّ بها المواقع الإباحيّة، يصبح بإمكانهم أن يصلوا إلى حالة من التّهيّج الجنسيّ الشّديد، وأن يظلّوا على هذه الحالة من التّهيّج لمدّة ساعات، وعندما يؤدّي الاستهلاك المفرط إلى تبلّد الإحساس، تصبح الموادّ الإباحيّة التي كانت مغرية ومرغوبة في البداية عديمة التّأثير، ولا تعود تجدي نفعا، ولذلك يلجأ الدّماغ إلى زيادة الدّوبامين عن طريق التّجديد والصّدمة، ومشاهدة الموادّ المحرّمة والشّاذّة، والاستمرار في البحث والتّرقّب ... الخ، ومن هنا يحدث التّغيير في أذواقهم وميولهم الجنسيّة.

وفي سنيّ التّطوّر والنّموّ يكون تسجيل الرّوابط العصبيّة في الدّماغ أكثر ديمومة ورسوخا، ويكون التّرابط عميقا، وكلّ المثيرات التي تؤجّج الشّهوة الجنسيّة في مرحلة البلوغ تحفظ في الذّاكرة، ويكون لها وزنها، وتزداد قوّة ورسوخا مع كلّ مرّة تحدث فيها الإثارة.

إنّ مشاهدة المراهقين للأفلام الإباحيّة بنهم وشراهة في الوقت الذي تكون فيه أدمغتهم في أعلى مستويات اللّدونة، يمكن أن يؤدّي إلى التّحوّل في ميولهم وأذواقهم الجنسيّة بشكل سريع ومفاجئ، وتبيّن الأبحاث أنّه كلّما بدأ الشّخص بارتياد المواقع الإباحيّة في سنّ أصغر، كلّما كان الاحتمال أكبر أن يشاهد أفلاما تعرض ممارسات منحرفة مثل أفلام الجنس مع الحيوانات أو مع الأطفال. وفي استفتاء غير رسميّ أجراه موقع "ريديت نوفاب" لأعضائه عام ٢٠١٢م، وافق ٦٣٪ من المشاركين (وأغلبهم من اليافعين) بأنّ "أذواقي الجنسيّة صارت أكثر فحشا وانحرافا بشكل مضطرد"، نصف المشاركين كان قلقا بسبب ذلك التّغيير، والنّصف الآخر لم يلق له بالا.

ورغم ذلك فإنّ الميول والرّغبات الجنسيّة المكتسبة بسبب مشاهدة الأفلام الإباحيّة عادة ما تكون سطحيّة، وأذكّركم بأنّ الكثيرين ممّن توقّفوا عن مشاهدتها وامتنعوا عن استحضار الخيالات المستوحاة من المشاهد الجنسيّة لبضعة أشهر، لاحظوا اضمحلال وتلاشي أذواقهم الجنسيّة المنحرفة بالتّدريج.

الرّغبة الملحّة الشّريرة

الوقت المثاليّ للتّعامل مع الرّغبة الملحّة هو قبل أن تباغتك وتشتدّ عليك، وعندما تقرّر أن تبدأ "الرّيبوت" ضع مسبقا خططا للتّعامل معها، كما فعل هؤلاء الشّبّان:

"حاول أن تقضي في المنزل أقلّ وقت ممكن، وإذا لم تتمكّن من ملء وقتك بأنشطة مفيدة في الأيّام

الأولى، اذهب إلى المكتبة العامّة، أو حانوت بيع الكتب، أو حتّى إلى المتنزّه واقرأ كتابا. إنّ مجرّد خروجك من البيت أو المكان الذي اعتدت على ممارسة الاستمناء فيه سيكون أكبر عون لك في تخطّي الأيّام الصّعبة الأولى من "الرّيبوت"، وما يصاحبها من نوبات أعراض الانسحاب."

ابدأ بوضع قائمة بكلّ الأسباب التي دفعتك للإقلاع عن مشاهدة المرئيّات الجنسيّة، وارجع إلى هذه القائمة كلّما داهمتك الرّغبة الملحّة، وقد يفيدك أكثر أن تكتب لنفسك رسالة، وتصف فيها كيف سيكون حالك إذا ضعفت واستسلمت للرّغبة الملحّة، واقرأ الرّسالة كلّما دعت الحاجة، وهذا بالضّبط ما فعله هذا الشّابّ، يقول:

"سوف تبدأ بمشاهدة الأفلام الإباحيّة والتّأرجح على الحافّة، وعندها لن يكون بإمكانك العودة للوراء، ستشاهد أكثر... ثمّ أكثر قليلا... وهكذا إلى أن ينتهي الأمر. في الغالب لن تكون الإثارة شديدة جدّا، ولكنّك ستشعر بالارتياح أكثر من أيّ شيء آخر، وستقول لنفسك: " بإمكاني الآن أن أعود إلى عملي، لم يكن ذلك سيّئا جدّا، لا أشعر بالخزي أو العار، وليس هناك معنى لأن أحرم نفسي كلّ هذا الحرمان". وعندما تجلس لتتمّ أعمالك، سيبدو الوضع طبيعيّا وكأنّ شيئا لم يحدث.
وفي غضون ساعة، سوف تشعر بهبوط مفاجئ في مستوى الطّاقة، وبضبابيّة في تفكيرك، ثمّ يتطوّر الحال إلى زيادة الحصر النّفسيّ، والحصر النّفسيّ ليس نتيجة للاستمناء، ولكنّه استجابة طبيعيّة لانخفاض مستوى الطّاقة. لم يحدث لك أيّ شيء سيّء، ولم يؤنّبك أو يوبّخك أحد، ولم تراودك الأفكار السّيّئة، وكلّ شيء كان على ما يرام قبل ساعة واحدة فقط، والآن بدأت تشعر بأنّك متوعّك قليلا، وليس بإمكانك أن تركّز في عملك، وتتمنّى لو لم تكن مضطرا لإتمام أيّ عمل، فكلّ ما تودّ أن تفعله هو أن تجلس وتشاهد برامج التّلفاز فقط.
لن تتمكّن من إنجاز أعمالك ذلك اليوم، وسوف تستخدم كلّ عذر متاح لتدافع عن نفسك، وتبرّر هذا التّسويف. صار ذهنك وفكرك الآن تحت رحمة عوامل خارجيّة، وما عدت تعرف كم من الأعمال سيكون بإمكانك أن تنجز في اليوم التّالي، أو إن كنت ستواجه عقبات من أيّ نوع، ثمّ تنتابك حالة من الاكتئاب، ويصبح دماغك غير راغب بالانخراط في أيّ عمل آخر حتّى لا يزيد الأمر سوءا، ولا ترغب بلقاء أيّ إنسان، فدماغك صار منغلقا على نفسه، وتقسم حينها أنّك لن تستسلم لشهوتك مرّة أخرى."

وبعد أن تحدّد الأسباب التي دفعتك للإقلاع، ضع قائمة بالأنشطة التي يمكن أن تقوم بها كبديل لمشاهدة المرئيّات الجنسيّة حين تداهمك الرّغبة الملحّة، بعض النّاس يستعدّون للمواجهة بتعلّم طريقة العلامة الحمراء (X)، يقول أحدهم:

"توقّفت عن تخيّل المشاهد الجنسيّة نهائيّا منذ أربعة أسابيع، وعندما تداهمني الخيالات رغما عنّي أتصوّر علامة (X) حمراء كبيرة فوقها، وأتخيّل سماع صوت سيّارة الإسعاف. وإذا استمرّت الخيالات بمضايقتي

أتصوّر في ذهني أنّي أقوم بتفجيرها. والمهمّ أن تفعل ذلك فور بدء الخيالات مباشرة، وسوف تصبح هذه الطّريقة أكثر تلقائيّة بتكرارها مع الوقت."

وإذا لم تجد شيئا مفيدا تفعله لسبب أو لآخر، بإمكانك أن تنتظر دون أن تفعل شيئا، قل لنفسك: "هذه الرّغبة الملحّة قد داهمتني من حيث لا أحتسب، ولكن ليس لها سلطان عليّ، أنا لست ملكا لهذه الهواجس، لم أستدعها، ولا أريدها، ولست مضطرّا أن أستجيب لها." وعادة ما تتلاشى الأفكار دون أن تترك أثرا، وتغيب عنك لمدّة من الزّمن، والحقيقة أنّ كلّ الرّغبات الملحّة تتلاشى في النّهاية، عادة بعد ربع ساعة، فإذا تمكّنت من مقاومة الرّغبة الملحّة الشّرّيرة لمدّة ربع ساعة فقط، فسيكون بإمكانك أن تتجاوز كلّ محنة، وقد عبّر عن ذلك هذا الرّجل بقوله:

"عندما تدرك بأنّك أكبر من رغبتك الملحّة، وأنّها دائما تتلاشى بعد فترة قصيرة، ستكون في الطّريق الفعليّ لتخليص نفسك من براثن الإباحيّة الجنسيّة. في محاولاتي السّابقة للإقلاع كنت دائما أستسلم للرّغبة الملحّة الشّرّيرة، ولكن عندما تغلّبت عليها في النّهاية أدركت أنّي قادر على التّغلّب على أيّ رغبة ملحّة أخرى. في تلك اللّحظة التي تشعر فيها أنّك في أضعف حالاتك، وانّ الرّغبة الملحّة الشّرّيرة ستتغلّب عليك، هذه هي اللّحظة التي تحتاج أن تصمد فيها، وتظلّ قويّا، فإنّ الوجه الآخر لهذه المعاناة هو نجاحك وتألّقك عندما تتغلّب عليها، ستدرك عندها أنّ بإمكانك أن تتغلّب على كلّ شهواتك، وسرّ النّجاح في هذه المهمّة هو أن تعيش حياتك يوما بيوم، وتظلّ مثابرا."

وهنا أيضا إرشادات وطرق بسيطة كانت عونا للبعض:

"لا تناقش الوضع في ذهنك، فدماغك سيحاول أن يبرّر لك مشاهدة الأفلام الإباحيّة لأنّه بحاجة ماسّة لها، ومن المهمّ هنا ألا تجادل دماغك، ولكن عليك أن تنتبه إلى وجود هذه الأفكار عندما تراودك، وأن تجيب إجابة واضحة وحاسمة بكلمة واحدة: "لا"."

* * *

"أقوم برشّ الماء البارد على القضيب لأتغلّب على الرّغبة الملحّة، وهذا يساعد أيضا في تخفيف الألم النّاتج عن الاحتقان."

* * *

"أحاول أن أركّز على نقل طاقتي الجنسيّة إلى الأعلى -إلى الصّدر والجزء العلويّ من جسمي- حتّى أخفّف الضّغط الذي أشعر به في أعضائي التّناسليّة، وهذا يريحني من الحاجة إلى الاستمناء، ويمنحني إحساسا بالقوّة، وبأنّي "على أتمّ الاستعداد لبدء العمل"، أشعر عندها أنّ بإمكاني أن أهدم منزلا بيديّ لو أردت، ويريحني هذا الشّعور."

* * *

"هل تخلق لنفسك الأعذار مرّة بعد أخرى مثل: "سأفعلها مرّة واحدة فقط، وستكون الأخيرة"، أو "هذه هي آخر مرّة"؟ استبدل الأعذار الواهية بهذه: "اليوم بالذّات لن أفعلها"."

* * *

"ستتمكّن من العيش دون مشاهدة الأفلام الإباحيّة لفترة طويلة إذا لم يكن ذلك الخيار متواجدا في حياتك، عش حياتك وكأنّ الإباحيّة الجنسيّة غير موجودة، انس أمرها كلّيّا. لا تقض أيّامك في صراع مع الرّغبة الملحّة، ولا تحاول محاولات يائسة، ولكن اقتنع بأنّك ستكون على ما يرام حتّى ولو لم تشاهد المرئيّات الجنسيّة مرّة أخرى بقيّة حياتك."

عندما تشتدّ عليك الرّغبة الملحّة وتشعر أنّك على وشك أن تفقد السّيطرة، اقفل جهازك وفكّر قبل أن تفعل أيّ شيء، وحتّى لو قرّرت بعدها أن تستجيب لضغط الرّغبة الملحّة، سوف تفعل ذلك بوعي وعلم تامّين لنتائج قرارك، وهذه هي الخطوة الأولى باتّجاه تغيير السّلوك.

"في نهاية المطاف فإنّ أهمّ شيء تفعله على الإطلاق هو ألّا تستسلم أبدا، لا يهمّني لو أنّك صفّرت العدّاد مرّة كلّ يومين، أو أنّك بقيت على هذا الحال لمدّة شهر أو شهرين، ولا تستهين بأيّ جهد، فحتّى لو كان هذا أفضل ما تمكّنت من تحقيقه في محاولة "الرّيبوت" فهو يعني أنّك قلّلت مشاهدة الأفلام الإباحيّة بمقدار النّصف عمّا كنت عليه في السّابق. من أكثر القصص التي سمعتها إلهاما، هي قصّة شابّ تمكّن أخيرا من الامتناع عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة لمدّة خمسة عشر يوما بالتّمام والكمال بعد ثلاث سنوات كاملة من المحاولة. طالما أنّك تستمرّ بالمحاولة لأنّك مقتنع بأهميّة "الرّيبوت" وفائدته لاستقامة حياتك، فلن تفشل، إنّها مسألة وقت فقط، وستعيد ترتيب الرّوابط العصبيّة في دماغك إلى طبيعتها، وتتخلّص من براثن الإدمان، وتستعيد حرّيتك."

الأسئلة الشّائعة

كم من الوقت أحتاج حتّى أكون قد نجحت في "الرّيبوت"؟

الكثير المواقع والمنتديات التي لها روابط مع موقع "دماغك تحت تأثير الإباحيّة" تقول بأنّ "الرّيبوت" يحتاج إلى ستين يوما أو تسعين يوما أو ثمان أسابيع... الخ، إلا أنّ موقع "دماغك تحت تأثير الإباحيّة" لا يقترح أيّ فترة زمنيّة أو عدد من الأيّام، وذلك لأنّ الوقت الذي تحتاجه حتّى تتعافى يعتمد على حدّة المشكلات التي تعاني منها، والكيفيّة التي يستجيب بها دماغك

عند مشاهدة المرئيّات الجنسيّة، وأيضا يعتمد على أهدافك الشّخصيّة. وستلاحظ بأنّ الفترات الزّمنيّة التي تجدها مذكورة في تصريحات ومشاركات الأعضاء مختلفة جدّا، ولا تخضع لأيّ قاعدة، وذلك لأنّ الأدمغة أيضا مختلفة، والأعراض التي يعاني منها بعض الرّجال مثل ضعف الانتصاب أو التّأخّر في القذف يمكن أن تكون عصيّة على العلاج أحيانا.

فكّر "بالرّيبوت" على أنّه رحلة استكشافيّة كي تعرف ما الذي يمثّل طبيعتك الأصيلة، وما الذي استحدث في دماغك بسبب مشاهدة الأفلام الإباحيّة، سواء أكان ذلك العجز الجنسيّ بكل أشكاله، أو القلق الاجتماعيّ، أو الرّغبة الجنسيّة الجامحة، أو اضطراب نقص الانتباه، أو الاكتئاب، أو أيّ شيء آخر. وبمجرّد أن تفهم بوضوح كيف تؤثّر عليك مشاهدة المرئيّات الجنسيّة، سيكون بإمكانك أن توجّه الدّفة في الاتّجاه الصّحيح، وتوصل سفينتك إلى برّ النّجاة.

هل يتوجّب عليّ الامتناع عن الجماع أثناء "الرّيبوت"؟

لك الخيار في هذا الأمر، بعض النّاس يجدون أنّ الامتناع المؤقّت عن الإثارة الجنسيّة يعطي دماغهم الرّاحة التي يحتاجها، ويسرّع التّعافي. وبالمقابل، فإنّ جرعة يوميّة من اللّمسات العاطفيّة الحنونة لها فائدة جمّة مع الجماع أو بدونه. إذا أحسست بعد الجماع بأنّك تعاني من أعراض "التّأثير المطارِد"، وأنّ ذلك يمكن يؤدّي إلى الانتكاس وفقدان التّوازن من جديد، فالأفضل لك الابتعاد عن الجماع لفترة من الزّمن، والاقتصار على المداعبة الخفيفة، وسيمنحك ذلك فائدة العلاقة العاطفيّة الدّافئة، بينما يعطي دماغك راحة من الإثارة الجنسيّة المكثّفة. وفي المقابل فإنّ بعض الحالات التي طال فيها أمد "الرّيبوت"، واحتاج الأشخاص الذين خاضوا التّجربة زمنا طويلا للتّعافي، صرّح عدد منهم بأنّ الجماع كان مفيدا لهم وساعد في عودة رغبتهم الجنسيّة المفقودة إلى طبيعتها. ولكن إذا كنت تعتقد بأنّك تعاني من ضعف الانتصاب بسبب مشاهدة المرئيّات الجنسيّة، فقد يكون من الأفضل لك ألا تحمل نفسك على ممارسة الجماع حتّى تشعر بأنّ الانتصاب يحدث تلقائيّا عندما تكون بصحبة امرأتك.

هل يتوجّب عليّ الامتناع عن الاستمناء أثناء "الرّيبوت"؟

لا يتوجّب عليك ذلك بالضّرورة، عليك في البداية أن تتوقّف عن مشاهدة المرئيّات الجنسيّة، وتكبح جماح الخيالات المستوحاة من المشاهد الإباحيّة، وتمتنع عن ارتياد كلّ المواقع التي يمكن أن يراها دماغك على أنّها بدائل للمواقع الإباحيّة. ويعتبر ذلك كاف ليستعيد الدّماغ توازنه عند البعض، ولكن بالنّسبة لآخرين فإنّ حالتهم تتحسّن بشكل أفضل لو زادوا على ذلك

الامتناع عن الاستمناء لفترة من الزّمن، فالاستمناء يعمل أحيانا كمحفّز قويّ قادر على تنشيط الدّوائر العصبيّة المستحدثة بسبب الإدمان.

> "كلّما حدّثت نفسي بأن أقلع عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة وأقتصر على الاستمناء، لا يكاد يمضي زمن طويل حتّى يصبح الاستمناء مملّا جدّا. في البداية أبدأ باسترجاع ذكريات من الحياة الواقعيّة، ولكنّ دماغي لا يلبث أن يحوّلها إلى خيالات من مشاهد جنسيّة وخيالات غير واقعيّة، ويقودني ذلك إلى قراءة الأدب المكشوف، ثمّ إلى مشاهدة الصّور المغرية، ومباشرة بعدها إلى تصفّح المواقع الإباحيّة ومشاهدة الأفلام الجنسيّة المدقعة في الفحش."

ويقرّ غالبيّة الرّجال الذين يعانون من العجز الجنسيّ وعدم القدرة على الانتصاب أنّهم بحاجة إلى الامتناع لفترة مؤقّتة عن الاستمناء، وعن كلّ ما يوصلهم إلى هزّة الجماع والقذف. وهذا منطق مقبول، فإنّ الشّخص الذي يعاني من مرض ما، عادة ما يكون بحاجة إلى أكثر من مجرّد التّخلّص من أسباب المرض، ففي حين أنّ أحدنا لا يتعمّد -على سبيل المثال- كسر عظام رجله بتحميلها ثقلا زائدا، ولكن إذا كسرت الرّجل لأيّ سبب، فسوف نقوم بتجبيرها، ونمتنع عن استعمالها في المشي، بل نستعمل العكّازات طيلة فترة النّقاهة. ونفس المبدأ يسري على الضّعف الجنسيّ الذي تسبّبه مشاهدة المرئيّات الجنسيّة، وفي حين أنّك لا تحتاج إلى الجبيرة في هذه الحالة، ولكنك بالتّأكيد تحتاج إلى أن تعطي دماغك وقتا كافيا من الرّاحة كيّ يتعافى بعيدا عن التّهيّج الجنسيّ الشّديد.

ملاحظة: إذا كنت تعاني من العجز الجنسيّ، ولم تصل بعد إلى القدرة على الانتصاب التّلقائيّ أثناء "الرّيبوت"، يتوجّب عليك أن تمتنع عن إجبار نفسك على الاستمناء باستحضار الخيالات الجنسيّة أو أيّ عوامل أخرى مساعدة.

كيف أعرف أنّي قد تعافيت وعدت إلى طبيعتي؟

بالتّأكيد لا توجد إجابة سهلة أو مبسّطة لهذا السّؤال، لأنّ أهداف "الرّيبوت" تختلف من شخص لآخر، ولكن هناك بعض الأهداف المتوقّعة، ومنها: عودة الانتصاب التّلقائيّ والرّغبة الجنسيّة الطّبيعيّة، تلاشي الميول والرّغبات الجنسيّة للممارسات الغريبة والغير مألوفة التي استحدثت فقط بسبب مشاهدة المرئيّات الجنسيّة، وعودة الذّوق الجنسيّ إلى طبيعته، القدرة على التّحكّم بالرّغبة الملحّة، ... وهكذا دواليك.

ومن غير المستبعد أن يستمرّ الشّابّ اليافع في التّحسّن على المدى الطّويل، حتّى بعد أن يحقّق الأهداف قصيرة

المدى، وينهي تجربة "الرّيبوت" بنجاح، وهناك بعض العلامات المشجّعة التي تدل على هذا التّحسّن:

- أن تشعر برغبة في التّواصل مع مرشّحات للزّواج، وتراهنّ في عينيك أكثر جمالا وجاذبيّة.
- وجود الانتصاب التّلقائيّ (أو الجزئيّ) عندما تستيقظ في الصّباح، وبشكل متكرّر.
- لم تعد تشعر بأعراض "التّأثير المطارِد" بعد الجماع.
- تشعر بروعة الجماع (ملاحظة: قد تعاني من القذف السّريع أو التّأخّر في القذف في البداية، ولكن مع الممارسة سوف يتحسّن أداؤك)
- تشعر بتقلّبات في أحاسيسك الجنسيّة من وقت لآخر، وبتفاوت شدّة الرّغبة في ممارسة الجنس

يقول أحد الشّبّان:

> "كنت أفقد رغبتي الجنسيّة تماما من حين لآخر، وقد يستمرّ ذلك لمدّة ستّة أشهر، ثمّ تعود لي أحاسيسي وبقوّة. وقد اختفت تماما رغبتي في مشاهدة الأفلام الإباحيّة أو التّحديق في صور النّساء."

ومن المعروف أيضا أنّ الرّجال الذين يخوضون تجربة "الرّيبوت" لمعالجة العجز الجنسيّ الذي سبّبته عادة مشاهدة المرئيّات الجنسيّة يستعملون قدرتهم على الانتصاب كمعيار لاستعادة صحّتهم وعافيتهم الجنسيّة.

كيف أتأكّد إذا ما كان عندي مشكلة بالفعل، أم أنّ جلّ ما أعاني منه هو مجرّد رغبة جنسيّة جامحة وحسب؟

توقّف عن مشاهدة المرئيّات الجنسيّة، وعن كلّ الخيالات الجنسيّة المستوحاة من الأفلام الإباحيّة، وراقب التّغيّرات في رغبتك الجنسيّة لمدّة أسابيع معدودة، وستكتشف حقيقة وضعك. أكثر الأشخاص الذين خاضوا تجربة "الرّيبوت" كانوا قادرين على الامتناع عن الاستمناء بسهولة أكبر من قدرتهم على التّوقّف عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة، وكان هذا مفاجئا لي إلى حدّ ما. فقد وجد العديد من الشّبّان أنّ الاستمناء ليس ممتعا دون مشاهدة الأفلام، بل أنّهم أدركوا بعد الإقلاع أنّ مشاهدة الأفلام الإباحيّة- وليست الرّغبة الجنسيّة الجامحة- هي التي كانت تقودهم إلى محاولة تخفيف ضغط الشّهوة بالاستمناء المتكرّر.

إذا لم تكن قادرا على الاستمناء دون مشاهدة مقاطع من الأفلام الإباحيّة، أو أنّ الانتصاب حينها يكون جزئيّا فقط، فأنت بالتّأكيد لا تشعر بأيّ رغبة حقيقيّة في الجنس، ولست بحاجة للاستمناء. أنت في هذه الحالة تعاني من تأثير الرّغبة الملحّة التي تحاول أن تدفعك إلى مشاهدة الأفلام الإباحيّة دفعا، لأنّ دماغك بحاجة إلى جرعته المعتادة من المثيرات الجنسيّة التي اعتاد عليها، وبحاجة إلى الرّاحة التي يشعر بها عند ارتفاع مستوى الدّوبامين في الدّائرة العصبيّة للمكافأة.

كيف تعود لي الرّغبة والحماسة للجماع من جديد؟ (للأشخاص الذين يعانون من ضعف الانتصاب)

بعض الفتيان اليافعين يبدأون بمشاهدة المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت في سنّ مبكّرة جدّا، وبسبب تكرار هذا السّلوك لفترة طويلة، تتوثّق وتقوى الرّوابط بين الإثارة الجنسيّة وشاشة الحاسوب وما تعرضه من موادّ إباحيّة، إلى درجة أنّهم عندما يصلوا إلى مرحلة الزّواج، ويحتاجون إلى ممارسة العلاقة الحميمة مع امرأة حقيقيّة لا يتمكّن دماغهم من الاستجابة الجنسيّة، ويفشلون في علاقتهم الزّوجيّة. وقد يحتاج هؤلاء الشّبّان إلى عدّة أشهر من الامتناع عن مشاهدة المرئيّات الجنسيّة، والخيالات المتعلقة بها، وكلّ ما يمكن أن يعتبر بديلا لها، قبل أن يبدأ دماغهم بإعادة البرمجة، والبحث عن طرق أخرى للإثارة الجنسيّة، ويتمكّن من التّواصل مع أناس حقيقيّين.

وقد يساعدك التّواصل الاجتماعيّ في التّغلّب على هذه المشكلة،كأن تقضي وقتا أطول بين النّاس بعيدا عن العزلة، وتتعرّف على زوجات المستقبل، وأن تقلّل من الخيالات الجنسيّة وتقصرها على أناس حقيقيّين، وعلاقات حقيقيّة، وسلوك جنسيّ واقعيّ. وهذا شابّ شاركنا بخطّته الاستراتيجيّة لإعادة برمجة دماغه، فقال:

> "أحاول أن أشقّ وأعبّد طريقا جديدة في دماغي، أريده أن يتعلّم أنّ الطّريق الوحيد للمتعة الجنسيّة هو من خلال علاقة حميمة مع امرأة حقيقيّة. إذا لم أتمكّن من ممارسة العلاقة الحميمة مع زوجتي فعليّ أن أنام تلك اللّيلة محبطا، وهذا غاية ما يحدث، لن أسمح لنفسي أن أتخيّل صورا وهميّة ومختلقة للنّساء. أسمح لنفسي أحيانا أن أقيّم النّساء اللّواتي أقابلهنّ، وإذا تذكّرت ابتسامة إحداهنّ، أعرف أنّها ابتسامة شخص حقيقيّ قابلته في الواقع."

الفصل الرّابع

خواطر ختاميّة

يصبح الشّيء حقيقيّا فقط عندما تجرّبه - جون كيتس[54]

إذا ساورتك الشّكوك بأنّ مشاهدة المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت تسبّب لك الضّرر، فقم بعمل تجربة بسيطة: توقّف عن مشاهدتها لفترة من الزّمن، وراقب نفسك حتّى ترى ما الذي يتغيّر. لا تؤجّل، ولا تسوّف، ولا تنتظر حتّى يُجمع الخبراء على رأي واحد. قرارك هذا ليس فيه خطر أو مجازفة، فأنت لا تجرّب إجراء طبّيّا غير مضمون، أو تتناول عقارا جديدا غير مدروس.

عندما يتعلّق الأمر بالإجراءات العلاجيّة والعقاقير الطبّيّة الجديدة فإنّ الدّراسة المستفيضة والوافية من أجل التّوصّل إلى قرار نهائيّ باعتمادها يعتبر ضروريّا جدّا من أجل ضمان سلامة المرضى، ولحسن الحظ أنّ القيام بهذا النّوع من الدّراسات ممكن ومتاح، وقد تحظى نتائج مثل هذه الأبحاث بإتّفاق الأوساط العلميّة والطّبّيّة على فعاليّتها ومصداقيّتها. ولكن عندما يتعلّق الأمر بالحديث عن أضرارّ ارتياد المواقع الإباحيّة على الإنترنت السّريعة، فإنّ الوصول إلى إجماع علميّ بهذا شأن لن يكون بهذه السّهولة.

اتخاذ قرار بالإقلاع عن مشاهدة المرئيّات الجنسيّة يشبه إلى حدّ كبير اتخاذ قرار بالامتناع عن تناول السّكّريات أو الدّهون الضّارّة في نظامك الغذائيّ، فهو لا يعدو كونه قرارا بإزالة شكل من أشكال التّرفيه الحديثة، والتّخلّي عن منتج جديد لم يكن -وحتّى عهد قريب- متوفّرا كما هو متوفر الآن، ومع ذلك فقد كان الجميع يعيشون بخير حال بدونه. وقد وضّح أحد أعضاء المنتديات كيف تغزو المنتجات الحديثة نظام الحياة قبل أن يتّضح ضررها، فقال:

---

54 "جون كِيتس" (John Keats) هو شاعر إنجليزي (١٧٩٥-١٨٢١م)

"هذا هو خط سير العمليّة:

- منتج جديد ومثير -ولكنّه ضارّ على المدى البعيد- يتمّ إنتاجه وتوزيعه بهدف جني الأرباح المادّيّة
- يعجب النّاس بهذا المنتج، ويدمنون على استخدامه
- تبدأ الأبحاث العلميّة الجادّة والموثوقة بدراسته، ولكنّها تحتاج إلى عقود قبل أن تصل إلى نتائج مؤكّدة حول تأثيرات استخدام هذا المنتج
- يبدأ الأشخاص المدمنون بإدراك حقيقة الأمر من وحي تجربتهم
- تبدأ مرحلة التّخلّص من السّلوك الضّارّ، والاستغناء عن المنتج الجديد

والمشكلة أنّ هذه العمليّة برمّتها مؤذية جدّا، لقد بدأ إنتاج وتوزيع سجائر التّبغ على نطاق واسع في بداية القرن العشرين، ولكنّنا احتجنا إلى عقود من أجل صياغة القوانين التي تضبط استهلاكها. نعلم أيضا أنّ بعض الأطعمة ضارّة بالصّحّة، ولكنّنا لا نكاد نتجاوز المرحلة ٢-٣ عندما يتعلّق الأمر بالأغذية والمأكولات. إلى أيّ مرحلة باعتقادك وصلنا مع الإباحيّة الجنسيّة على الإنترنت؟ الأبحاث العلميّة التي تعتبر ذات فائدة عمليّة في هذا المجال بالكاد بدأت منذ بضع سنوات فقط."

لم يتمّ حتّى الآن الوصول إلى إجماع علميّ بشأن مضارّ الإباحيّة الجنسيّة التي تزدحم بها شبكة الإنترنت السّريعة هذه الأيّام، وقد لا يتمّ ذلك لعقود قادمة، ورغم التّحذيرات التي يطلقها بعض المختصّين في الأمراض البولية والتّناسليّة أمثال الدّكتور "هاري فيش"، إلا أنّ معظم أقطاب المجتمع العلميّ يحتاجون كما يبدو إلى وقت أطول كيّ يلحقوا بالرّكب. د. فيش هو مؤلّف وأستاذ في كلّيّة الطّبّ في جامعة كورنيل، وهو يؤكّد بأنّ مشاهدة المرئيّات الجنسيّة بكثرة يمكن أن يسبّب صعوبة بالغة للشّخص في الوصول إلى الإثارة الجنسيّة الكافية في علاقته الزّوجيّة، وفي المحافظة على مستوى الإثارة لفترة من الزّمن تمكّنه من إتمام الجماع بشكل طبيعيّ.

وقد أشار طبيب شاب مختصّ بالأمراض النّفسيّة والعقليّة إلى أنّ ظاهرة الإباحيّة الجنسيّة على الإنترنت حديثة العهد، ولا يزيد عمرها عن ١٠-١٥ سنة، ومع ذلك فهي تسبق الأبحاث العلميّة بمراحل. وصرّح بأنّه شخصيّا قد عانى من ويلاتها، وأنّه تعافى منذ وقت قريب من العجز الجنسيّ الذي سبّبته له مشاهدة المرئيّات الجنسيّة، وذكر الطّبيب في كتاباته:

"الأبحاث الطّبّيّة تتقدّم بسرعة الحلزون، لو ضرب معنا الحظ، فقد نتمكّن من معالجة هذه المشكلة في غضون ٢٠-٣٠ سنة... عندما يكون نصف الرّجال على الكرة الأرضيّة قد أصبحوا عاجزين جنسيّا وفاقدي الأهليّة. وشركات الأدويّة غير معنيّة، لأنّها لن تحقّق أيّ زيادة في مبيعاتها لو استثمرت في دعم

الأبحاث التي تشجّع على الإقلاع عن ارتياد المواقع الإباحيّة."

ينبغي علينا ألا نكون متشائمين إلى هذا الحدّ، فقد ظهرت أوّل ثلاث دراسات علميّة جادّة عن تأثير الإباحيّة الجنسيّة على الدّماغ في الفترة التي عكفت فيها على كتابة هذا الكتاب، وجميعها كانت دراسات ممتازة، ونشرت في مجلّات علميّة تحظى باحترام كبير، ونتائج هذه الدّراسات توافقت بشكل جيّد مع التّصريحات التي يدلي بها أعضاء منتديات "الرّيبوت" التي داومت على متابعتها منذ سنوات على الإنترنت، ولخّصتها لكم في فصول هذا الكتاب. وباعتقادي أنّ تجربة "الرّيبوت" التي تجرى حاليّا على نطاق واسع تقدّم أفضل الأدلّة المتوفّرة في الوقت الحاليّ عن أضرار مشاهدة المرئيّات الجنسيّة وفوائد الإقلاع عنها. وما زلنا بحاجة إلى أن نجري المزيد من التّجارب، ونتعلّم الكثير، وإلى ذلك الحين قم أنت بإجراء تجربتك الشّخصيّة بعيدا عن أيّ تدخّل خارجيّ. وقد عبّر عن هذه الفكرة شابّ عانى في الماضي من أضرار ارتياد المواقع الإباحيّة:

> "عندما تختبر حقيقتها بنفسك، فلن تخدعك الكلمات الدّعائيّة عن الإباحيّة الجنسيّة، سواء أكان مصدرها المتديّنون، أو المتحرّرون، أو منتجو ومروّجو الأفلام الإباحيّة أنفسهم. فلكلّ من هؤلاء أجندته وأهدافه التي تصبّ في مصلحته، أمّا أنت فلديك المعرفة، وبإمكانك أن تستخدمها لتكوّن رأيك الخاص بك بناء على ما يصبّ في مصلحتك أنت."

تعرّف على أسرار "علم التّضليل"

إذا كنت تتساءل لماذا لا يوجد حتّى الآن إجماع علميّ على مغبّة مشاهدة المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت رغم كلّ العلامات التّحذيريّة، فقد تجد في النّظر إلى تاريخ "حروب التّبغ" ما يعطيك الجواب الشّافي.

قبل سنوات، كان الجميع تقريبا يدخّنون سجائر التّبغ بما في ذلك نجوم السّينما والتّلفزيون. أحبّ النّاس التّدخين، وجدوا أنّه يهدّئ الأعصاب، ويمنح إحساسا بالنّشوة، ويعطي مظهرا راقيا. كيف يمكن أن يظنّ أحد بأنّ سلوكا رائعا كهذا يمكن أن يكون ضارّا بالصّحّة؟ وهل اعتقد الناس في ذلك الوقت أنّ النّيكوتين يسبّب الإدمان؟

عندما بدأ تشريح الجثث يظهر وجود القطران في رئات المدخّنين، شكّك المدخّنون بأنّ التّدخين هو السّبب، وفضّلوا أن يلقوا باللّائمة على الأبخرة المتصاعدة من الأسفلت المستخدم في تعبيد الشّوارع. وبالطّبع لم يكن من الممكن عندها قطع الشّكّ باليقين وإجراء الدّراسات العلميّة التي تحدّد الأسباب والمسبّبات، لأنّ إجراء مثل هذه الدّراسات يتطلّب إيجاد مجموعتين

عشوائيّتين من النّاس، نطلب من أفراد إحدى المجموعتين أن يدخّنوا سجائر التّبغ لعدّة سنوات، ونطلب من أفراد المجموعة الأخرى أن يمتنعوا عن التّدخين لنفس المدّة، وهذا بالطّبع إجراء تجريبيّ غير أخلاقيّ لما فيه من احتمال تعريض أفراد مجموعة المدخّنين للأذى.

تزايدت في تلك الفترة أدلّة من مصادر أخرى تشير إلى أنّ التّدخين يسبّب أضرارا صحّيّة، وأنّ النّاس الذين استفحلوا في عادة تدخين السّجائر يواجهون صعوبة جمّة في التّوقّف عن التّدخين، وتواترت الأدلّة في أبحاث التّرابط التّلازميّ، وتقارير الأطبّاء، وروايات المرضى، ...، وغيرها من المصادر. في حين أنّ الدّراسات المستقبليّة طويلة الأمد احتاجت إلى عقود لتكتمل، والدّراسات المستقبليّة طويلة الأمد هي الأبحاث التي تدرس تأثير عادات التّدخين على مدى سنوات، وتقارن تأثير اختلاف عادات التّدخين عند مجموعة من الأشخاص المتماثلين في كلّ ما عدا ذلك.

وفي الوقت نفسه كانت هناك دراسات وأبحاث تجرى برعاية وتمويل شركات صناعة التّبغ، وكانت هذه الدّراسات عادة ما تصل إلى استنتاج مفاده عدم توفّر أيّ دليل على أنّ التّدخين يشكّل ضررا على الصّحّة، أو أنّه يسبّب الإدمان. وكما هو متوقّع، كانت تقوم شركات صناعة التّبغ بالإشارة إلى نتائج دراساتها في كلّ مرّة تُظهر الدّراسات المحايدة دليلا جديدا يثبت ضرر التّدخين، وكانت تعمد إلى خلق انطباع لدى الرّأي العامّ بأنّ هناك تضارب في الآراء بين الجهات المعنيّة، وأنّه من المبكّر جدّا الإقرار بخطورة التّدخين، أو الدّعوة إلى التّخلّي عنه. وكمثال على كيفيّة تعاملهم مع النّقاش العلميّ الدائر حول الموضوع، فقد صرّح رئيس لجنة الأبحاث المدعومة من قبل شركات صناعة التّبغ بقوله: "لو كان الدّخان الموجود في الرئتين هو الذي يسبّب سرطان الرّئة بالتّأكيد، لأصبنا جميعنا بالسّرطان منذ زمن بعيد، إنّ أسباب السّرطان أكثر تعقيدا من ذلك بكثير"، وكانوا في نفس الوقت يتعمّدون صرف النّظر تماما عن نتائج أبحاث التّرابط التّلازميّ التي تشير إلى ارتباط عادة التّدخين بزيادة احتمال الإصابة بسرطان الرئة، ويرفضون الأخذ بها بحجّة أنّ أبحاث التّرابط التّلازميّ لا تعطي دليلا مؤكّدا على الأسباب والمسبّبات.

ولكن في آخر المطاف وصل الوضع إلى مرحلة حرجة، وما عاد بالإمكان إنكار الحقيقة، فقد ازداد عدد ضحايا التّدخين، وفي تلك الفترة صارت الأبحاث في علم الإدمان أكثر دقّة وتعقيدا، وأثبتت فسيولوجيّا أنّ النّيكوتين يسبّب الإدمان، وفي النّهاية تحطّمت أسطورة شركات صناعة التّبغ، وبطل سحرها.

ولا يزال بعض النّاس يدخّنون سجائر التّبغ حتّى يومنا هذا، ولكنّهم يختارون القيام بهذا السّلوك على علم تامّ بخطره،

وقد نجحنا في وضع حدّ للجهود الحثيثة التي كانت تبذل من أجل رسم صورة مخادعة مفادها أنّ سجائر التّبغ خالية من أيّ ضرر. وعلى مدى السّنوات حصلت أضرار كثيرة كان بالإمكان تجنّبها، ومعلومات قيّمة وهامّة للصّحّة العامّة ظلّت مغيّبة، واحتاجت إلى عقود حتّى تنشر، وتصبح حقائق علميّة مؤكّدة. وكلّ الشّكوك التي حرصت شركات صناعة التّبغ على إثارتها في أذهان النّاس، وتثبيتها في العقول، أمّنت لها الحماية القانونيّة، واستمرار تدفّق الأرباح المادّيّة.

هذه الحملة التي قادتها كبريات شركات صناعة التّبغ من أجل إثارة الشّكوك حول العلاقة ما بين عادة تدخين سجائر التّبغ والإصابة بسرطان الرّئة تعتبر اليوم حالة نموذجيّة في دراسة علم يدعى "علم التّجهيل"، وتعني علم الإنتاج الثّقافيّ للجهل، ويدرس علم التّجهيل طرق تعمّد غرس المعلومات الخاطئة، وزرع الشّكّ في مجال علميّ معيّن. وقد عبّر "برايان ماكدوجال" مؤلّف كتاب "مبتلى بالإباحيّة الجنسيّة"[55] عن ذلك بقوله:

> "من الصّعب أن نتخيّل أنّ جيلا كاملا دخّن سجائر التّبغ دون انقطاع، من غير أن تكون لديه أدنى فكرة عن مدى ضررها، إلا أنّ الشّيء ذاته يحدث اليوم مع الإباحيّة الجنسيّة على الإنترنت."

فهل تسير الإباحيّة الجنسيّة على الإنترنت اليوم بنفس مسار قضيّة التّدخين؟ يمكن القول أنّ كلّ الشّبّان اليافعين -تقريبا- الذين تيسّر لهم استخدام الإنترنت السّريعة يرتادون المواقع الإباحيّة بدرجة ما، ونسبة النّساء اللّواتي يستهلكن الموادّ الإباحيّة على الإنترنت في ازدياد مضطرد، وعندما يشيع سلوك معيّن ويصبح اعتياديّا يتولّد لدى النّاس افتراض تلقائيّ بأنّه عديم الضّرر أو "أنّه طبيعيّ"، وأنّه ليس من الممكن أن يسبّب تأثيرا سيّئا على أجهزة الجسم الحيويّة، رغم أنّ هذا الافتراض عادة ما يكون غير مبنيّ على أيّ أساس علميّ، وقد أثبتت قضيّة التّدخين أنّ افتراضا كهذا هو في الغالب غير صحيح.

وإجراء التّجارب العلميّة التي تحدّد الأسباب والمسبّبات دون أن تدع مجالا للشّكّ لا يتيسّر عندما نهدف إلى دراسة أضرار الإباحيّة الجنسيّة، تماما كما كان الحال عند دراسة أضرار التّدخين. فليس من الأخلاق العلميّة في شيء أن يأتي الباحث بمجموعتين من الأطفال، ويطلب من أعضاء إحدى المجموعتين أن يمتنعوا عن ارتياد المواقع الإباحيّة نهائيّا، بينما يطلق العنان

---

[55] "Porned Out: erectile dysfunction, depression, and seven more (selfish) reasons to quit porn" by Brian McDougal

لأعضاء المجموعة الأخرى كيّ يشاهدوا ما يشاؤون من المرئيّات الجنسيّة بحرّيّة تامّة، ولمدّة سنوات، ثمّ يقارن في النّهاية عدد الأشخاص من كلّ مجموعة الذين فقدوا انجذابهم للنّساء، أو أصبحوا مدمنين، أو صاروا يعانون من مشاكل العجز الجنسيّ أو انحراف الذّوق الجنسيّ!

ويكاد يكون من المستحيل إجراء دراسات علميّة طويلة الأمد، تتابع على المدى الطّويل مجموعات من مرتادي المواقع الإباحيّة ومجموعات أخرى ممّن لا يرتادونها، وخاصّة عندما يتعلّق الأمر بالأطفال القصّر دون سنّ الثّامنة عشرة. كما أنّ مجرّد إيجاد مجموعة من الأشخاص الذين لا يشاهدون المرئيّات الجنسيّة، ومجموعة أخرى من الأشخاص الذين يشاهدونها ومستعدّون للموافقة على توثيق سلوكهم بدقّة هو بحدّ ذاته عمل مليء بالتّحدّيات. وبالمقابل فإنّ دراسة عادة التّدخين كانت أسهل بكثير، فالشّخص إمّا أن يكون مدخّنا أو لا، وكان المدخّنون على استعداد تامّ أن يفصحوا وبطيب نفس عن نوع السّجائر التي يدخّنوها، وكم سيجارة يدخّنون في اليوم، ومتى بدأوا التّدخين.

وفي غضون سنوات معدودة منذ أن شاع استخدام الإنترنت السّريعة كانت تتزايد الأدلّة على ضرر مشاهدة المرئيّات الجنسيّة من مصادر متعدّدة، وتبيّن أنّ بعض مرتادي المواقع الإباحيّة يعانون من مشكلات صحّيّة حادّة، وتشير تقارير الباحثين إلى أنّ أعدادا غير مسبوقة من الشّبّان اليافعين صاروا يعانون من ضعف الانتصاب، ويذكر الأطبّاء في تقاريرهم أنّ مرضاهم قد تعافوا بعد أن توقّفوا عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة. ووثّق خبراء في علم الأعصاب وجود تغيّرات دماغيّة مثيرة للقلق في أدمغة مرتادي المواقع الإباحيّة، سواء أكانوا ممّن يشاهدون الأفلام الجنسيّة باعتدال أو أنّهم قد وصلوا إلى مرحلة الإدمان. وأعداد متزايدة من المدمنين على استخدام الإنترنت الذين تسبّبت الإباحيّة الجنسيّة في إدمانهم وعزّزته صاروا يقصدون مؤسّسات المعالجة من الإدمان، وبدأ المحامون ينظرون في حالات متزايدة من قضايا الطّلاق تكون الإباحيّة الجنسيّة عاملا رئيسا فيها، وبدأ شبّان يافعون يقولون صراحة أنّهم يعانون من تغيّرات مفاجئة في أذواقهم الجنسيّة، وأنّ هذه الأذواق المكتسبة تتلاشى بعد أن يقلعوا عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة.

وفي أروقة البحث العلميّ الأكاديميّ يوجد العشرات من أبحاث التّرابط التّلازميّ التي تدرس آثار مشاهدة المرئيّات الجنسيّة، والعديد من هذه الدّراسات وجدت ارتباطا تلازميّا بين الإباحيّة الجنسيّة والاكتئاب، والحصر النّفسيّ، والقلق الاجتماعيّ، وعدم الاكتفاء في العلاقات الزّوجيّة، وتغيّر الأذواق الجنسية، ... الخ. وقد وجد الباحثون أيضا ترابطا تلازميّا

بين مشاهدة المرئيّات الجنسيّة الفاضحة في سنّ المراهقة وزيادة العزلة الاجتماعيّة، والمشكلات السّلوكيّة، وإمكانيّة اقتراف فعل خارج على القانون، والاكتئاب، وعدم القدرة على تكوين رابطة تآلف عاطفيّ مع المربّين، ووجود آثار سلبيّة على الصّحّة. ووجدوا كذلك أنّ هناك ارتباط تلازميّ بين ارتياد بعض الرّجال للمواقع الإباحيّة وسلوكهم المسيء للنّساء.

التّرابط التّلازميّ بين العوامل لا يرتقي -بالطّبع- إلى مستوى تحديد الأسباب والمسبّبات، ولكن هل نحن مستعدّون بالفعل أن نصرف النّظر عن كلّ هذه الأضرار المحتملة (بدليل التّرابط التّلازميّ) فقط لأجل أن نتمسّك بسلوك غير ضروريّ على الإطلاق مثل السّعي خلف الإثارة الجنسيّة المصطنعة من خلال شاشة الحاسوب؟

هذا وما تزال مجموعة صغيرة -ولكنّها ذات صخب- من المختصّين في علم الجنس الذين يصرّون على أنّ مشاهدة المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت لا تضرّ، بل أنّهم يدّعون أنّها قد تكون مفيدة، ويقومون بنشر أبحاثهم التي أجروها للدّلالة على صحّة ادّعائهم. وفي نفس الوقت فهم لا يعطون وزنا لأبحاث التّرابط التّلازميّ التي تناقض آراءهم، بل يطالبون بالمزيد من الأدلّة عن طريق إجراء التّجارب ثنائيّة التّعمية لإثبات أضرار الإباحيّة الجنسيّة، وحتّى يأخذوها مأخذ الجدّ.

قد يبدو للوهلة الأولى أنّ مطالبتهم بإجراء التّجارب ثنائيّة التّعمية إنّما هي دليل على توخّي الدّقّة العلميّة، فمن بإمكانه أن يعترض على هذا النّوع من التّجارب التي تحظى باحترام العلماء والباحثين. إلا أنّ المطالبة بإجراء هذا النّوع من التّجارب من أجل دراسة أضرار مشاهدة المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت يظهر سخفا شديدا. إنّ إجراء التّجارب ثنائيّة التّعمية يعني أنّ كلا من الباحثين والأشخاص المشاركين في الدّراسة لا علم لهم بإجراءات التّجربة، أو بالعامل الذي يتمّ تغيير معاييره طوال فترة إجراء التّجربة. وكمثال على ذلك، في التّجارب التي تجرى لدراسة دواء جديد، يتناول كلّ المرضى الدّواء الجديد على حدّ سواء، ولا يعرف الباحثون ولا المرضى المشاركون في التّجربة أيّ الأشخاص يتناولون حبّة الدّواء التي تحتوي على العقار الطّبّي بالفعل، وأيّهم يتناول حبّة الدّواء الوهميّ التي لا تحتوي على العقار الطّبّي، وإن تساوت مع نظيرتها في الشّكل واللّون. أمّا التّجارب أحاديّة التّعمية، فتعني أنّ الباحث يكون على دراية بهذه المعلومات ولكنّ المريض المشارك لا علم له بها. لابد أن يكون واضحا -والحالة هذه- أنّ هذا النّوع من التّجارب لا يمكن أن يُجرى في الأبحاث التي تهدف إلى دراسة أضرار مشاهدة المرئيّات الجنسيّة، فالمشارك في كلّ الأحوال سوف يكون على دراية تامّة بما يفعل، وسيعرف إذا كان يشاهد الأفلام الإباحيّة أم لا. ولذلك إذا سمعت أحدهم يطالب بإجراء التّجارب ثنائيّة التّعمية في معرض الحديث عن دراسة تأثير الإباحيّة الجنسيّة، فكن

على ثقة تامّة بأنّ هذا الشّخص ليست لديه أدنى فكرة عن التّجارب التي يتحدّث عنها، وعن كيفيّة إجرائها.

وما زلت أصرّ على أنّ أفضل تجربة لدراسة الأسباب والمسبّبات يمكن إجراؤها في الوقت الحاليّ هي التّجربة التي يخوضها اليوم الآلاف من النّاس على منتديات "الرّيبوت" على الإنترنت، لأنّ جميع أعضاء هذه المنتديات هم من مرتادي المواقع الإباحيّة، ويقومون طواعية بإزالة العامل الوحيد المشترك بينهم وهو عامل "مشاهدة المرئيّات الجنسيّة". هذه "الدّراسة" ليست مثاليّة، لأنّ هناك بالتّأكيد عوامل أخرى كثيرة تؤثّر في حياة الأشخاص الذين يخوضون تجربة "الرّيبوت"، إلا أنّ ذلك ينطبق أيضا على الأشخاص الذين يشاركون في أي دراسة أكاديميّة أخرى تدرس تأثير عامل ما، لنقل أنّها تدرس تأثير مضادّات الاكتئاب على سبيل المثال، سنجد بالطّبع أنّ هناك اختلاف بين المشاركين في النّظام الغذائيّ، وفي العلاقات الاجتماعيّة، وتجارب الطّفولة، وهكذا دواليك.

يعتقد بعض الخبراء أنّ الباحثين والمختصّين في علم الجنس الذين ينكرون إمكانيّة الإدمان على مشاهدة المرئيّات الجنسيّة الفاحشة يقومون بنفس الدّور الذي قام به الباحثون المأجورون الذين كانوا يدعمون مواقف شركات صناعة التّبغ في حينها، لكنّ الفرق هنا أنّ دوافعهم غالبا ما تكون مستمدّة من نظرتهم الإيجابيّة للجنس دون قيد أو شرط، وبشكل لا يتّفق مع قواعد النّقد النّزيه. فهم ينكرون أنّ الإدمان على مشاهدة الأفلام الجنسيّة ممكن، ولا يتقبلون فكرة أنّ مرتادي المواقع الإباحيّة على الإنترنت يعانون من أضرار صحّيّة غير مسبوقة تؤثّر على أدائهم الجنسيّ مثل تأخّر القذف، وعدم القدرة على الشّعور بهزّة الجماع، وضعف الانتصاب، وفقدان الانجذاب لزوجاتهم، وكلّ ذلك فقط بسبب مشاهدة الأفلام الإباحيّة.

أنا شخصيّا أشكّ بالقيمة العلميّة وبصحّة الاستنتاجات التي توصّلت إليها بعض الدّراسات التي لم تجد أيّ دليل على ضرر ارتياد المواقع الإباحيّة على الإنترنت، والتي لا تعدو كونها عددا محدودا جدّا من الدّراسات، وذلك لأسباب عديدة:

- يوجد الكثير من الأدلّة العلميّة البحتة نتاج أبحاث عديدة أجراها خبراء علم الأعصاب عن الإدمان على استخدام الإنترنت، ومشاهدة المرئيّات الجنسيّة، والجنس بحدّ ذاته. وهذه الأبحاث تجلو الغموض، وتوضّح كيف يؤدّي الإفراط المزمن في هذه السّلوكيّات إلى حدوث تغييرات دماغيّة محدّدة يمكن التّنبّؤ بحدوثها.
- عندما تحرّى الباحثون في مجال علم الإدمان الحديث عن الأسباب والمسبّبات للإدمان على استخدام الإنترنت، وجدوا أنّه من الممكن عكس اتّجاه التّغيّرات الدّماغيّة المصاحبة للإدمان، بل واختفاء كلّ الأعراض بعد التّوقّف عن استخدام الإنترنت. وهذا متوافق مع التّقارير والتّصريحات التي أدلى بها العديد من أعضاء منتديات "الرّيبوت" ممّن خاضوا تجربة الإقلاع عن ارتياد المواقع الإباحيّة.

- تمّ مؤخّرا نشر دراسات غاية في الدّقّة قام فيها الباحثون بعزل ودراسة أدمغة مشاهدي المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت، وهناك دراسات أخرى في طريقها للنّشر، وكلّ الأبحاث الدّماغيّة المتعلّقة بأنواع الإدمان على استخدام الإنترنت (الإدمان على الألعاب الإلكترونيّة، والإدمان على لعب القمار، والإدمان على ارتياد مواقع التّواصل الاجتماعيّ، والإدمان على مشاهدة المرئيّات الجنسيّة) تتوافق نتائجها بشكل وثيق مع النّتائج التي توصّل إليها العلماء خلال عقود من البحث في مجال الإدمان على تعاطي المخدّرات، والإدمان هو الإدمان، ولدونة الدّماغ هي حقيقة من حقائق الحياة.
- وعلى النّقيض من ذلك كلّه، فإنّ تفحّص الأبحاث التي يقوم بها المختصّون في علم الجنس عن قرب، وخاصّة تلك التي تستنتج أنّ ارتياد المواقع الإباحيّة ليس له أيّ ضرر، يظهر لكلّ ذي علم وبصيرة أنّ بها أخطاء وعيوب واضحة، ويمكنك عند التّحرّي أن ترى بوضوح ضيق الأفق في المسائل التي يتمّ بحثها، والوزن الذي يعطى لهذه المسائل فيضخّمها، وكيف تتمّ صياغة النّتائج في التّقارير بحيث تعطي انطباعا مزيّفا بأنّ المزيد من استهلاك الإباحيّة الجنسيّة يعادل المزيد من الفوائد!

التّعليم، ولكن ما هو التّعليم الذي نريد؟

ما الذي حدث في الآونة الأخيرة عندما بدأ الباحثون في دراسة مسائل مبنيّة على الواقع الذي يعيشه الفتية في سنّ المراهقة، بدلا من أن تكون أبحاثهم مبنيّة على نظريّاتهم وافتراضاتهم؟ الذي حدث هو أنّ البيانات والحقائق التي أظهرتها الأبحاث الأكاديميّة توافقت تماما مع تصريحات أعضاء منتديات "الرّيبوت" التي وردت في هذا الكتاب.

أجريت دراسة حديثة حول موضوع الإتيان في الدّبر عند ممارسة الجنس شملت شبّانا وفتيات يافعين في سنّ ١٦-١٨ عاما، وبعد تحليل كمّ هائل من البيانات الموضوعيّة التي جمعت في ثلاث مدن انجليزيّة، وجد الباحثون بأنّ "قلّة قليلة من الشّبّان والفتيات صرّحوا بأنّهم يجدون الإتيان في الدّبر ممتعا، وجميعهم توقّعوا أنّه مؤلم للنّساء."

ولكن لماذا يقبل الشّبّان والفتيات على هذه الممارسات إذا لم تكن ممتعة؟ الأسباب الرئيسة التي أعطاها المراهقون والمراهقات هي "أنّ الشّبّان أرادوا أن يقلّدوا الممارسات التي يشاهدونها في الأفلام الإباحيّة على الإنترنت"، ولأنّ الدّبر "أضيق" من القُبُل، وقالوا أيضا أنّه "ما دام النّاس يقبلون على هذا الفعل، فلا بدّ أنّهم يجدونه ممتعا". (وقد ذكرت الملاحظة الأخيرة في تقرير الدّراسة جنبا إلى جنب مع الرّأي الذي يناقضها وهو اعتقادهم بأنّ إتيان النّساء في الدّبر يسبّب لهن الألم).

تقدّم هذه الدّراسة مثالا ممتازا على التّدريب الذي يتلقّاه دماغ المراهق عندما يشاهد الأفلام الإباحيّة: "هذا ما يفعل

الجميع، ويتوجّب عليّ أن أفعله أنا أيضا"، وهناك عامل آخر وهو رغبة الشّخص في أن يتباهى أمام أقرانه بأنّه قادر على أن يقلّد الممارسات التي يشاهدها في الأفلام الإباحيّة.

وبناء على النّظريّة التي طرحتها دراسة ماكس بلانك فمن الممكن أيضا أنّ مشاهدي الأفلام الإباحيّة على الإنترنت يسعون إلى تجربة ممارسات جنسيّة أكثر تطرّفا وإثارة، ويحتاجون إلى محفّز أقوى (فتحة "أضيق") بسبب تناقص حساسيّتهم للمتعة. وهذه الأخيرة تؤكّد لي بأنّ المراهقين بحاجة إلى أكثر من مجرّد "الخوض في نقاشات جادّة حول المتعة والألم والقبول والإكراه"، وهي التّوصيات التي أوصى بها الباحثون في تقرير الدّراسة. إنّهم بحاجة إلى أن يتعلّموا كيف يؤثّر تعرّضهم للإثارة الجنسيّة المفرطة بشكل مزمن على أدمغتهم ويغيّر أذواقهم.

وتدلّ الأبحاث على أنّ الفتية اليافعون بدأوا بالفعل يدركون بأنّ مشاهدة المرئيّات الجنسيّة له تأثيرات غير مرغوبة على حياتهم، ففي نتائج استبيان أجري في شهر حزيران لعام ٢٠١٤م، وشمل اليافعين في سنّ الثّامنة عشرة من كافّة مدن المملكة المتّحدة، وجد الباحثون ما يلي:

- الإباحيّة الجنسيّة يمكن أن تسبّب الإدمان: ٦٧٪ موافق و٨٪ غير موافق
- الإباحيّة الجنسيّة لها آثار مدمّرة على نظرة الشّبّان اليافعين إلى الجنس والعلاقات العاطفيّة: ٧٠٪ موافق و٩٪ غير موافق
- الإباحيّة الجنسيّة أدّت إلى الضّغط على النّساء والفتيات كيّ يتصرّفن مع أزواجهنّ بطرق معيّنة: ٦٦٪ موافق و١٠٪ غير موافق
- الإباحيّة الجنسيّة تقود إلى تبنّي آراء ومواقف غير واقعيّة تجاه الجنس: ٧٢٪ موافق و٧٪ غير موافق
- أنت لا تعتبره خطأ، ولا تجد بأسا في مشاهدة الأفلام الإباحيّة: ٤٧٪ موافق و١٩٪ غير موافق

هل يمكننا أن نقول أنّ هؤلاء المراهقين الذين نشأوا في زمن وفرة المرئيّات الجنسيّة على الإنترنت، والذين عاينوا بأنفسهم أثر الهاتف الذّكيّ على حياتهم وحياة أقرانهم، يعرفون عن أضرار ارتياد المواقع الإباحيّة أكثر ممّا يعرف معلّميهم؟ لاحظ أنّ ١٩٪ فقط من المراهقين الذين شملهم الاستبيان رأوا أنّه من الخطأ مشاهدة الأفلام الإباحيّة، إلا أن أكثر من ثلثيّ المجموعة أقرّوا بضررها.

توضّح هذه النّتائج أنّ رأي الكثيرين من الشّبّان اليوم لا يتوافق مع أيّ من طرفيّ الجدل القائم حول تأثير ارتياد المواقع

الإباحيّة على الإنترنت السّريعة. فهم لا يعتقدون أنّ مشاهدة المرئيّات الجنسيّة خطأ بالضّرورة، أي أنّهم -أغلب الظّنّ- لا يرفضون مشاهدة الأفلام الإباحيّة من منطلق التّزمّت العقائديّ، أو بسبب النّظرة السّلبيّة والخجلة للعلاقة الجنسيّة، إلا أنّ الكثيرين منهم يرون أنّ الإباحيّة الجنسيّة تسبّب مشكلات خطيرة لمستهلكيها. فهم يدركون خطرها وإن كانوا لا يرفضونها بذاتها، ويتوجّب علينا أن نصغي لما يقولونه، لأنّ هذه الظّاهرة تتفاقم بشكل مضطرد.

ومن الواضح أيضا أنّه لا جدوى من محاولة حماية المراهقين من التّعرّض للمرئيّات الجنسيّة الفاضحة على الإنترنت، وأنّ الجهود المبذولة بهذا الصّدد هي جهود عقيمة ومحكوم عليها بالفشل، ولكن المسؤوليّة تحتّم علينا ألا نتوانى عن تعليمهم بالشّكل الصّحيح كلّ ما نعرف عن الأضرار التي يمكن أن تسبّبها لهم.

فماذا يتوجّب علينا أن نفعل كي نحمي أبناءنا من أن يصبحوا في يوم من الأيّام فريسة لصنّاع الإباحيّة الجنسيّة، ونمكّنهم من اتّخاذ قراراتهم بناء على علم مسبق بالحقائق (كما فعلنا مع المدخّنين)؟ لعلّك قد سمعت أنّ الحلّ يكون بالتّعليم؟ أوافقك الرّأي، ولكن حتّى يكون التّعليم ناجعا ينبغي أن يهدف إلى تعريف المتعلّمين -في مختلف الأعمار- بالأضرار التي عانى منها مرتادو المواقع الإباحيّة، وصرّحوا بها في منتديات "الرّيبوت". وأن يهدف إلى تعليم النّاس كيف يتغيّر الدّماغ بالممارسة، وكيف يؤدّي الإفراط في التّعرّض للمؤثّرات ولفترة طويلة إلى إحداث تغييرات في الدّماغ تضرّ به، وما هي تبعات محاولة الدّماغ حماية نفسه من الإثارة المفرطة والتّصدّي لهذه التّغيّرات غير المرغوبة (مثل التّكيّف الجنسيّ والإدمان).

علاوة على ذلك، فإنّه من المفيد جدّا أن يتعلّم الجميع آليّة عمل ذلك الجزء البدائيّ في الدّماغ الذي يتحكّم بالشّهوات وهو الدّائرة العصبيّة للمكافأة، وكيف أنّ أولويّاتها قد برمجت منذ بدء الخليقة من أجل ضمان البقاء والمحافظة على توارث الجينات، هذا الجزء من الدّماغ يقول "نعم" للاستكثار من السّعرات الحراريّة، ولاستغلال كلّ فرصة تسنح له للتّكاثر والإخصاب، بغضّ النّظر عن النّتائج الكارثيّة المحتملة.

ويحتاج النّاس أن يعلموا علم اليقين أنّ المحافظة على توازن الدّائرة العصبيّة للمكافأة لا غنى عنه في سبيل المحافظة على الصّحّة النّفسيّة، والبدنيّة، والعقليّة مدى الحياة، لما لها من قدرة على تشكيل تصوّراتنا، والتّأثير في خياراتنا، دون وعي أو إدراك منّا لدورها. وينبغي علينا أن نعلّمهم الطّرق التي تساعد الإنسان في المحافظة على توازن الدّائرة العصبيّة للمكافأة مثل: أداء التّمارين الرّياضيّة وغيرها من مسبّبات الضّغوطات النّافعة، أو قضاء وقت في أفياء الطّبيعة الخلابة، أو مصاحبة الرّفقة

الصّالحة، أوإقامة العلاقات العاطفيّة السّليمة، أو المداومة على جلسات التّأمّل الصّامتة، وهلمّ جرّا.

بمجرّد أن نبدأ بالتّفكير المستنير في خاصّيّة اللّدونة العصبيّة، سوف نتوجّه لا محالة إلى البحث عمّا نريد في هذه الحياة، وما الذي تعنيه لنا "الحياة الطّيّبة"، على كلّ منّا أن يجيب عن هذا السّؤال بنفسه ولنفسه، وسنكون أكثر قدرة على أيجاد الإجابة الشّافية عندما نفهم التّهديد التي تشكّله بعض الموادّ والسّلوكيّات لقدرتنا على أن نحيا الحياة الطّيّبة التي نريدها، إنّ مسئوليّة كلّ منا في تقرير مصيره تتطلّب منّا أن نفهم أنفسنا على أفضل ما في وسعنا.

وعندما نتعامل مع اليافعين وصغار السّنّ تقع على عاتقنا مسئوليّة أكبر، تستدعي أن نفهم الأخطار التي يمكن أن يتعرّضوا لها بسبب مشاهدة المرئيّات الجنسيّة الفاحشة على الإنترنت. المراهقون ليست لديهم القدرة الكافية على أن يقرّروا بأنفسهم ما الذي تعنيه "الحياة الطّيّبة"، وهناك أساس علميّ متين للاعتقاد بأنّ إرباك الدّائرة العصبيّة للمكافأة يمكن أن يؤثّر على حياة المراهقين سلبيّا بشكل أكبر بكثير من تأثيره على حياة البالغين، ولهذا السّبب أحبّ أن يشمل البرنامج التّعليميّ شرحا وافيا لنقاط الضّعف الفريدة التي تميّز دماغ المراهق، وخاصّة في مجال التّكيّف الجنسيّ والإدمان.

هذا ما أرجو أن يتعلّم أبناؤنا، ولكن على أرض الواقع، وبدلا من تعليمهم كلّ ما ذكرت، أسمع أحيانا أنّ المدارس تركّز على تعليم الأطفال كيف يميّزون "الموادّ الإباحيّة الحسنة" من " الموادّ الإباحيّة السّيّئة". وعلى سبيل المثال، ذكرت جريدة "الدّيلي ميل" (Daily Mail) عام ٢٠١٣م أنّ "على المدرّسين أن يعطوا دروسا عن الإباحيّة الجنسيّة، وأن يخبروا التّلاميذ بأنّ الخبراء يقولون بأنّ الموادّ الإباحيّة ليست كلّها سيّئة"، وادّعت بأنّ كلّ ما يحتاجه المرء ليستمتع بالحقيقيّة وبالخيال كليهما هو أن يتمكّن من التّفريق بينهما.

والمحزن حقّا أنّه لا يوجد دليل علميّ واحد يدعم الفكرة القائلة بأنّ تعليم الأطفال ما هي "الموادّ الإباحيّة الحسنة" سوف يقيهم من المشكلات، أو يزيد من جاهزيّتهم لمواجهة المحفّزات الخارقة للطّبيعة الشّائعة في بيئتنا اليوم. بل إنّ هذا الاتّجاه في التّفكير يتعارض في حقيقة الأمر مع نتائج عشرات الدّراسات الدّماغيّة في موضوع الإدمان على استخدام الإنترنت، والتي وجدت أنّ استخدام الإنترنت بحدّ ذاته -أي الإثارة المتوفّرة تحت الطّلب، وبإمداد لا ينضب- هو الخطر الأساسيّ. بإمكان مرتادي المواقع الإباحيّة أن يبقوا الدّوبامين في أعلى مستوياته ولمدّة ساعات بشكل مصطنع، فقط عن طريق الاستمرار في النّقر والتّصفّح. وحتّى لو اقتصر المراهقون في جلسات تصفّح المواقع على الإنترنت على مشاهدة "الموادّ الإباحيّة الحسنة"،

فإنّهم يضعون أنفسهم تحت خطر التّكيّف الجنسيّ، بحيث تصبح استجابتهم للمحفّزات الجنسيّة مرتبطة بوجود الشّاشة، وبدور المشاهد، وبالعزلة، وبالقدرة على التّجديد بنقرة. إليكم ملاحظات أدلى بها اثنان من مرتادي المواقع الإباحيّة:

> "مشاهدة الأفلام الإباحيّة لا تؤثّر فيّ، التّصنّع الواضح في هذه الأفلام وفي أداء الممثّلات لا يروق لي. أحبّ أن أنظر إلى صور المرأة الرّياضيّة، ولكنّي في كلّ مرّة أتصفّح مئات الصّور، وأستمر بالتّصفّح حتّى أجد الصّورة التي تغريني فعلا. شريكتي في الوقت الحالي تمتلك كلّ صفات تلك الفتاة التي كنت أبحث عنها، ورغم أنّي معجب بها كثيرا، إلا أنّي ألاحظ أنّ الانتصاب ضعيف جدّا. أعتقد أنّ دماغي بات معتادا على ربط استجابتي الجنسيّة بعمليّة البحث المضنية، والتّنوّع في الاختيارات، وأيضا اعتدت على الشّعور بأنّ هدفي الأوّل والأخير هو أن أمتّع نفسي فقط لا غير."

* * *

> "حاولت أن أتخلّص من المشاكل التي سبّبتها لي مشاهدة الأفلام الإباحيّة بتغيير أنواع الموادّ الإباحيّة التي أشاهدها، فامتنعت عن مشاهدة الأفلام الإباحيّة الاحترافيّة، واقتصرت على مشاهدة الأفلام الإباحيّة المصوّرة في المنزل من قبل الهواة، لأنّها -على الأقلّ- تعرض "فتيات حقيقيّات". وبالطّبع وجدت أنّ نصف هذه الموادّ هي في الحقيقة مشاهد مصطنعة تؤدّيها ممثّلات محترفات، ولكنّي ما زلت أقضي ساعات أتصفّح المواقع وأبحث عن الفيلم المثالي الذي يحقّق لي الغرض، وهذا السّلوك يعرّض دماغي لمشاهدة أعداد لا نهاية لها من العروض الجديدة."

مشاهدة "الموادّ الإباحيّة الحسنة" لن تضع حدّا لمخاطر الإباحيّة الجنسيّة، ومرتادو المواقع الإباحيّة الذين تفقد أدمغتهم توازنها بسهولة استجابة للإثارة المفرطة لا يعرفون شيئا اسمه "الموادّ الإباحيّة الحسنة"، ربّما باستثناء المجلّات المصوّرة من الطّراز القديم. بالنّسبة لهؤلاء، فإنّ التّجديد الذي لا ينتهي للإثارة الجنسيّة على الإنترنت يشكّل محفّزا خارقا للطّبيعة.

الحقيقة العلميّة البحتة أنّ محاولة تصنيف المرئيّات الجنسيّة على أنّها "موادّ إباحيّة حسنة" أو "موادّ إباحيّة سيّئة" هي محاولة عديمة الجدوى، فالدّائرة العصبيّة للمكافأة في الدّماغ والتي تتحكّم بالشّهوة الجنسيّة ليس لديها تعريف للإباحيّة الجنسيّة، إنّها ترسل إشارة "هلمّ واغتنم الفرصة" استجابة لأيّ محفّز يسبّب إفراز كمّيّات كافية من الدّوبامين.

وينبغي أيضا أن يكون جليّا أنّ تعليم اليافعين الممارسات الجنسيّة الطّبيعيّة لن يمنعهم من مشاهدة الموادّ الجنسيّة المنحرفة والمدقعة في الفحش إذا تركت لهم الحرّيّة الكاملة في استعمال أجهزتهم الخاصّة، فأدمغة اليافعين في طور النّموّ لها نزعة وميل لكلّ ما هو غريب وعجيب، فهم ينجذبون بقوّة للجديد والمفاجئ والصّادم. إنّ هذا المنطق السّاذج في التّعليم يعادل إعطاء

المراهق عددا قديما من أعداد مجلّة بلاي بوي، وإخباره بأنّ الصّفحات المسموحة له هي من ٥-١٨ فقط. كمراهق، بأيّ الصّفحات سوف تبدأ التّصفّح؟

ومن ناحية أخرى، فقد يكون الدّافع إلى اقتراح تصنيف المرئيّات الجنسيّة إلى "حسنة" و"سيّئة" نابع من نوايا خبيثة، وذلك لأنّ هذا الاقتراح يمهّد الطّريق أمام بداية جدل لا نهاية له عن القيم، إنّه دعوة لأصحاب الأصوات الصّاخبة كيّ يروّجوا لأنواع الموادّ الإباحيّة المفضّلة لديهم، مع الاحتفاظ بحقّهم في إخراس منتقديهم بحجّة أنّه لا يحقّ لأحد أن يفرض عليهم معاييره الأخلاقيّة بشكل اعتباطيّ، فما يراه البعض على أنّها "موادّ إباحيّة سيّئة" سيجادل غيرهم أنّها ليس حسنة فحسب، بل أساسيّة وضروريّة.

وصراحة فإنّ ما أجده أكثر أهمّيّة من محتوى المادّة المرئيّة، ومن ميول المشاهد ورغباته، هي الطّريقة التي تصلنا بها الإباحيّة الجنسيّة في الوقت الحاضر. فمنذ أن انطلقت مواقع التّيوب الإباحيّة، انتشر التّصعيد في أنواع الأفلام والممارسات الجنسيّة التي يتمّ مشاهدتها، والتّغيير في الأذواق الجنسيّة، ومدى واسع من أمراض العجز الجنسيّ، وفقدان الانجذاب للشّريك الحقيقي، وباتت كلّها أضرار ابتلي بها عدد كبير من النّاس من كلّ الأطياف. إنّ ما يخلق هذه المشاكل هي طريقة العرض التي تمكّن مشاهدي المرئيّات الجنسيّة من إبقاء مستوى الدّوبامين عال جدّا لفترات طويلة بسبب التّجديد الدّائم الذي توفّره شبكة الإنترنت.

ولهذا أؤمن بأنّ النّقاش الدّائر حول "الموادّ الإباحيّة الحسنة" و"الموادّ الإباحيّة السّيّئة" هو جدل خارج عن نطاق الحقائق العلميّة، ولا يمكن التّوصّل إلى اتّفاق أو اجماع علميّ بشأنه. كما أنّ الاشتغال بهذا الجدل العقيم يصرف الانتباه عن الأدلّة العلميّة المتزايدة التي توضّح التّأثيرات الحقيقيّة للإباحيّة الجنسيّة على مستهلكيها، وعن الأبحاث التي مازلنا بحاجة إلى إجرائها.

علينا أن نصرف الحوار بعيدا عن الأفكار المشتّتة التي ليس لها أساس علميّ، ونوجّهه نحو الحقائق العلميّة البحتة التي تساعدنا في التّعرّف على أضرار ارتياد المواقع الإباحيّة، وعلى كشف أسباب الأعراض التي يعاني منها مشاهدو المرئيّات الجنسيّة، وبهذا التّوجّه سيكون بإمكاننا أن نتعلّم الكثير عن النّشاط الجنسيّ الإنسانيّ.

وفي النّهاية، فإنّ التّركيز على نشر وتعليم الحقائق الصّحيحة والمثبتة علميّا سوف يساعد مرتادي المواقع الإباحيّة كما

ساعد المدخّنين من قبل، وسيكون بإمكانهم أن يتّخذوا قراراتهم بشأن الاستمرار أو الإقلاع عن مشاهدة المرئيّات الجنسيّة بناء على قاعدة علميّة راسخة، ومعرفة وافية بأثرها وخطرها على دماغنا اللّدن.

"نعرف ذاتنا بما نفعله مرارا وتكرارا" - أرسطوطاليس

هل لديك اهتمام بالبحث العلمي؟

الأخوة والأخوات المهتمّين بالبحث العلميّ والأكاديميّ في مجال الإدمان على مشاهدة المرئيّات الجنسيّة أو أي موضوع آخر تطرّق إليه "دماغك تحت تأثير الإباحيّة" بإمكانهم الحصول على قائمة باللّغة الإنجليزيّة لجميع الأبحاث والمراجع التي أشار إليها د. غاري ويلسون في الكتاب. للحصول على قائمة الأبحاث والمراجع التي وردت في الكتاب باللّغة الإنجليزيّة الرّجاء التّواصل مع د. مي بدر على عنوانها الإلكتروني: may.bader@mail.mcgill.ca

Do you have research interests?

For readers who are interested in the research that has been cited in this book: A list of all the references that have been cited in the book is available in English. If you are interested in getting a copy of this list please contact me at may.bader@mail.mcgill.ca

مفردات مختارة ونظيرها باللّغة الإنجليزية

1. الإباحيّة الجنسيّة Pornography or Porn
2. أعراض الانسحاب Withdrawal Symptoms
3. "الرّيبوت" أو "إعادة التّشغيل" Rebooting / Reboot
4. إيحاء / إيحاءات cue / cues
5. الارتباط التّلازميّ Correlation
6. اضطراب الرّغبة الجنسيّة الجامحة Hypersexual Disorder
7. اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة Attention Deficit Hyperactive Disorder (ADHD)
8. الأدرينالين Adrenaline
9. الأرق Insomnia
10. الأمفيتامين Amphetamine
11. الإجهاد Fatigue
12. الإدمان على استخدام الإنترنت Internet addiction
13. الإدمان Addiction
14. الإرهاق Exhaustion
15. الإقبال القهري على لعب القمار Compulsive Gambling
16. الإيحاءات المحفّزة Triggers
17. الاختبار القياسيّ لتقييم الإدمان Standard Addiction Assessment Test
18. الارتعاش Trembling
19. الاستمناء أو العادة السّرّية Masturbation
20. الاضطرابات العاطفيّة الموسميّة Seasonal Affective Disorder (SAD)
21. الاضطرابات العقليّة Psychoticism
22. الاكتئاب Depression
23. البيانات Data
24. البيانات الموضوعيّة Qualitative Data
25. التّأرجح على الحافّة Edging
26. التّحفيز أو الدّافع المحفّز Motivation / Motive
27. التّحمّل Tolerance
28. التّخيّل الذّهني أو العقلي Mental Imagery

29. التّدريب على الانقراض Extinction Training
30. التّشابك العصبيّ Synapse
31. التّعوّد Habituation
32. التّكيّف الجنسيّ Sexual Conditioning
33. التّهيّج المفرط Irritability
34. التّواصل عينا لعين Eye Contact
35. التّوق أو التّوق الشّديد Cravings
36. الحاسوب Computer
37. الحساسيّة المفرطة Sensitization
38. الحصر النّفسيّ Anxiety
39. الدّراسات المستقبليّة Prospective studies
40. الدّوبامين Dopamine
41. الوصول إلى الذّروة أو ذروة الشّبق أو هزّة الجماع أو الرّهز Orgasm
42. الرّجف أو رجف في الأطراف Shaking
43. الرّهاب الاجتماعيّ Social Phobia
44. السّلوك الجنسيّ القهريّ Compulsive Sexual Behaviour
45. الصّداع Headache
46. الضّغط النّفسيّ Stress
47. العجز الجنسيّ بسبب استهلاك الموادّ الإباحيّة Porn Induced Erectile Dysfunction (PIED)
48. العدوانيّة Hostility
49. العصبون أو الخليّة العصبيّة Neuron
50. العصبونات أو الخلايا العصبيّة Neurons
51. القذف Ejaculation
52. القلق الاجتماعيّ Social Anxiety
53. الكوكايين Cocaine
54. الكيميائيّ-العصبيّ Neurochemical
55. اللّدونة العصبيّة Neuroplasticity
56. المخطّط البطنيّ Ventral Striatum
57. المركّبات الأفيونيّة Opioids
58. المستقبلات العصبيّة Neural Receptors
59. المسح الطّبقيّ الدّماغيّ Brain Scan

60. المكافأة (الدّائرة العصبيّة للمكافأة – جهاز المكافأة – مركز المكافأة)
Reward (Reward Circuit / Circuitry – Reward System – Reward Centre)
61. المهاد Hypothalamus
62. الميثأمفيتامين / الميث Methamphetamine / Meth
63. النّواة المتّكئة Nucleus Accumbens
64. النّيكوتين Nicotine
65. الهيروين Heroin
66. الوسواس القهري Obsessive Compulsive Disorder (OCD)
67. الوقاية بضبط الاستجابة Exposure Response Prevention Therapy
68. انقراض الإيحاءات Cue Extinction
69. بحث التّرابط التّلازميّ بين العوامل Correlational Study
70. بروتوكول التّجارب ثنائيّة التّعمية Double-blinded protocol
71. بروتين دلتافوسبي Protein DeltaFosB
72. تأخر القذف Delayed Ejaculation (DE)
73. تبلّد الإحساس Desensitisation
74. تحميل Upload
75. تشنّج العضلات Muscle Cramps
76. تقلّب المزاج Mood Swings
77. تنزيل Download
78. جلسات التّأمّل الصّامتة Meditation
79. حالة الموت السّريريّ Flatline
80. خمول نشاط الفصّ الجبهيّ في الدّماغ Hypofrontality
81. دليل التّشخيص والإحصاء Diagnostic and Statistical Manual (DSM)
82. رجفة في الأطراف Shaking
83. رهبة الأداء Performance Anxiety
84. صدمة الطّفولة Childhood Trauma
85. ضعف الانتصاب Erectile Dysfunction (ED)
86. علم التّجهيل Agnotology
87. قشرة الفصّ الجبهيّ Prefrontal Cortex
88. قيمة الذّات Self-esteem
89. لدونة الدّماغ Brain Plasticity

90. متصفّح الإنترنت Web Browser
91. مجموعة التّحكّم Control Group
92. محفّز خارق للطّبيعة Supernormal Stimulus
93. مختصّ أو خبير في علم الجنس Sexologist
94. مستوى الإدراك اللاواعي Subconscious
95. مستوى الإدراك الواعي Conscious
96. مواقع التّيوب Tube Sites
97. نفاذ الصّبر Restlessness
98. نوبة الفزع Panic Attack
99. هرمون الذّكورة التّستوستيرون Testosterone
100. هرمون الكورتيزون The Hormone Cortisol